فيليب كارتر و كين راسل



المزيد من اختبارات القياس النفسي

١٠٠٠ طريقة لتقييم شخصيتك وإبداعك، ذكائك وتفكيرك التشعبي

سلسلة التدريبات على اختبارات الذكاء



المزيد من اختبارات القياس النفسي



فيليب كارتر و كين راسل

المزيد من اختبارات القياس النفسي

١٠٠٠ طريقة لتقييم شخصيتك، وإبداعك
وذكائك وتفكيرك التشعبي

سلسلة التدريبات على اختبارات الذكاء





الفرع		الرقم
المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
طريق الملك عبدالله	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١١٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٢٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٦

ملحوظة: لقد تم تصميم هذا الكتاب لتوفير معلومات دقيقة ومرجعية في الموضوع الذي يغطيه. يتم بيع هذا الكتاب بفهم أن الناشر ليس ملتزماً بتوفير خدمات نفسية أو طبية أو احترافية أخرى. فإذا كانت هنا حاجة لمساعدة خبيرة، يجب البحث عنها لدى الإخصائيين المعتمدين.

The IQ Workout Series

MORE PSYCHOMETRIC TESTING

1000 new ways to assess your personality, creativity, intelligence and lateral thinking

Philip Carter and Ken Russell





المحتويات

مقدمة	١
القسم الأول اختبارات الشخصية	٧
اختبارات الشخصية ـ الجزء الأول	٩
مقدمة	٩
إلى أى مدى تستطيع العمل تحت الضغوط ؟	١١
هل أنت شخص اجتماعى ؟	٢٥
عندما تطلب شيئاً تريده	٣٣
هل تمتلك سر النجاح ؟	٤١
إلى أى مدى أنت راض بما لديك ؟	٤٩
هل أنت مهووس بالسيطرة ؟	٥٩
هل تساير العصر أم ترفض كل ما هو جديد ؟	٦٩
هل أنت مرهف الحس ؟	٧٩
الاتجاه	٨٩
هل أنت متفائل أم متشائم ؟	٩٧
هل تتمتع بروح الفريق ؟	١٠٧
ما مدى حزمك وإصرارك ؟	١١٧

إلى أى مدى أنت صبور ؟	١٢٩
هل تصلح للاشتراك فى برنامج " Big Brother " ؟	١٣٩
هل تحب مهنتك ؟	١٤٧
هل أنت مصاب بالوسواس ؟	١٥٧
إلى أى مدى أنت هادئ ؟	١٦٧
عدم تماثل وظائف نصفى المخ	١٧٧
الإبداع	١٩١
الإدراك	٢٠١
اختبارات الشخصية ـ الجزء الثانى	٢١٣
مقدمة	٢١٣
الشفقة	٢١٥
روح الدعابة	٢٢١
الغيرة / الحسد	٢٢٧
الشعور بالخوف	٢٣٣
شرود الذهن	٢٣٩
العدالة	٢٤٥
الصداقة	٢٥١
القلق	٢٥٧
التذوق الفنى	٢٦٣
الإبداع	٢٦٩
حسن التدبير	٢٧٥
الاندفاع	٢٨١
الانبساطية	٢٨٧
النجاح	٢٩٣
القيادة	٢٩٧

الثقة	٣٠٣
العدوانية	٣٠٩
القسم الثانى اختبارات الاستعداد	٣١٧
مقدمة	٣١٧
اختبار الذكاء الأول	٣٢١
مقدمة	٣٢١
اختبار القدرة المكانية	٣٢٢
اختبار المنطق	٣٢٩
اختبار القدرة اللفظية	٣٣٢
اختبار القدرة العددية	٣٣٦
إجابة اختبار الذكاء الأول	٣٣٩
اختبار الذكاء الثانى	٣٤٧
مقدمة	٣٤٧
الاختبار الثانى	٣٤٨
إجابات اختبار الذكاء رقم (٢)	٣٥٦

مقدمة

تُعرِّف الجمعية البريطانية لعلم النفس اختبار القياس النفسى بأنه أداة مصممة للتوصل إلى تقدير كمى لسمة أو عدة سمات نفسية .

وتنقسم كلمة " Psychometric " إلى مقطعين :" Psycho " **ومعناها " نفسى "** ، و " Metric " **ومعناها قياس .**

وتعتبر اختبارات القياس النفسى أدوات أساسية لقياس القدرات الذهنية وهى أداة شائعة بين القائمين على توظيف الأفراد ، حيث إنها تعتبر جزءاً مهماً من عملية انتقاء الموظفين ، وذلك لأنهم يؤمنون تماماً بأن مثل هذه الاختبارات تمدهم بتقويم دقيق حول ما إذا كان هذا الشخص يصلح للوظيفة المطلوبة وأن شخصيته مناسبة لمثل هذا العمل أم لا .

ولقد شاع استخدام اختبارات القياس النفسى منذ القرن التاسع عشر ، على الرغم من أن محاولات قياس الفروق فى السمات النفسية للأفراد تعزى إلى " أبقراط " ، أى منذ ما يقرب من عام ٤٠٠ قبل الميلاد ، حيث حاول أن يصنف أربعة أنواع أساسية للمزاج ، أو " الطبع " وهى : متفائل ، مكتئب ، عصبى ، متبلد .

وخلال الخمس والعشرين إلى الثلاثين سنة الأخيرة انتشر استخدام اختبارات القياس النفسى فى الحياة العملية وذلك لحاجة القائمين على التوظيف لها لكى يضمنوا وضع الشخص المناسب فى المكان المناسب منذ البداية .

وهناك أيضاً أحد الأسباب الأساسية لذلك فى عالمنا اليوم حيث المنافسة على تقليل الإنفاق والاقتصاد وخفض الميزانية ، ألا وهو الثمن

الباهظ للأخطاء ، بما فى ذلك إعادة الإعلان وإعادة مقابلة الأفـراد الجـدد المتقـدمين للوظيفـة وكـذلك إعـادة الاسـتثمار فـى التـدريب . وربمـا نجـد صعوبات بالغة فيٍ فصل شخص تم تعيينه منذ برهة وجيـزة ، خاصـة إذا كان قد وقّع عقداً . علاوة على ذلك ، فإنه إذا كان هناك عضو جديـد قـد سبب صراعات شخصية فى فريق العمل أو القسم الذى يعمل بـه ، فربمـا يؤدى هذا إلى نوع من عدم الراحة بين أعضاء العمل الآخرين مما يؤثر فـى أداء الفريق ككل .

وعلى الـرغم مـن أن المؤسسـات لا تبنـى قراراتهـا علـى أسـاس نتـائج الاختبارات الفرديـة ، إلا أن اختبـارات القيـاس النفسـى أصـبح لهـا دور أساسي ، ومـن الممكـن أن تسـتخدم فـى إعطـاء معلومـات موضـوعية عـن الجوانـب المهاريـة للمرشـحين للعمـل ، مثـل مـدى معـرفتهم ودوافعهـم وشخصياتهم وإمكاناتهم .

إن اختبارات الاستعداد واستبيان الشخصية هما النمطان الأساسيان من اختبارات القيـاس النفسـى اللـذان يشيع اسـتخدامهما ، وقـد تم تصـميم اختبارات الاستعداد لتقويم قدرات الشخص ، أما استبيان الشخصية فهـو يعتبر أداة للتوصل إلى صـورة كاملـة لشخصـية الفـرد وصـفاته . وإنـه لمـن الضرورى أن تقام هذه الاختبارات فى تـرادف مـع بعضـها الآخـر ؛ لأنـه على سبيل المثال إذا اجتاز شخص ما اختبارات الاستعداد بنجاح فإن هذا لا يعنى بالضرورة أنه مناسب للوظيفة ، فربما تكون ماهراً فى فعـل شـىء ما إلا أنك قد تبغض هـذا الشـىء بشـدة ، والنجـاح فـى أغلـب الأحـوال يعتمد على الاتجاهات والطباع .

وتشير الشخصية إلى أنماط الفكر والمشاعر والسلوك التى تميـز كـل فـرد منـا عـن الأفـراد الآخـرين ، أمـا عـن الشخصـية . فهـى تتضـمن التنبـؤ بالطريقة التـى مـن المحتمـل أن نتفاعـل بهـا أو نتصـرف تحـت ظـروف مختلفة .

أما فى واقع الأمر ، فبالطبع ليس هناك شىء بمثل هذه البساطة ، كما أن انفعالاتنا وفقاً للظروف والمواقف يصعب التنبؤ بها . إن كلمة " شخصية " تتحدى أى تعريف مبسط ؛ لأنها فى الواقع لها استخدامات عديدة ومختلفة .

وعلى الرغم من أن أصحاب النظريات قد كشفوا العديد من السمات المختلفة للشخصية عبر السنين ، إلا أنهم اختلفوا فى تفسير تطويرها وتأثيرها فى السلوك ، ولكنه من المقبول عامة أن الوراثة والتطور يمتزجان ويتفاعلان معاً ليشكلوا شخصيتنا الأساسية .

وبالإضافة إلى الوراثة ، يعتقد العديد من علماء النفس أن هناك فترات حرجة تمر بها مراحل تطوير الشخصية ، وأن هذه الفترات تتواجد حينما نكون أكثر حساسية لنوع معين من الأحداث البيئية . على سبيل المثال ، عندما نطوِّر فهمنا للغة ، ومدى إشباع حاجاتنا الأساسية فى مرحلة الطفولة ، فإن كل هذه الأشياء من الممكن أن تترك علامة دائمة فى الشخصية .

وبكل بساطة يمكننا أن نقول إن اختبار الشخصية هو أى وسيلة أو أداة لقياس أو تقويم الشخصية .

ورغم أن استبيانات الشخصية غالباً ما يشار إليها على أنها اختبارات إلا أن هذا قد يكون أمراً مضللاً ، حيث إنها لا تتضمن نقاط نجاح أو رسوب . فلقد صممت هذه الاستبيانات لقياس الاتجاهات والعادات والقيم وهى فى الغالب لا ترتبط بوقت ، وفى بعض الأحيان تدمج هذه الاستبيانات فى أوراق طلب الوظيفة الخاصة بصاحب العمل والتى تستخدم أحياناً فى إجراءات المرحلة الثانية .

لقد صممت اختبارات الشخصية التى يحويها هذا الكتاب لقياس عدد من جوانب شخصيتك وبنائها بطريقة مسلية ومرحة . وعلى الرغم من أن الإعداد والممارسة لا يؤثران فى حاصل أو نتيجة هذا النوع من الاستبيانات ، إلا أنه أمر مفيد لكى تكيّف نفسك مع الأسئلة النموذجية

وتركيبة الاختبارات النموذجية ، كما أنه دائماً ما يكون استخدام هذه الاختبارات تدريباً مفيداً لتحليل شخصيتك من آن لآخر ، وستشعر بالمتعة أيضاً وأنت تحلل شخصيات أصدقائك وأفراد عائلتك .

وليس من الضرورى أن تقرأ هذه الاختبارات أولاً قبل الخوض فيها ، فقط عليك أن تجيب بديهياً أو بالحدس دون أن تفكر كثيراً ، فلا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة .

وأى وقت تتعرض فيه لمثل هذه الاستبيانات الشخصية ، فإنه عليك أن تجيب عن الأسئلة بطريقة صحيحة ، ولا تحاول تخمين إجابة نموذجية لا تلائمك ، بمعنى آخر ، فإن الإجابة التى تعتقد أن صاحب العمل يريد سماعها قد تصبح نقطة شك عندما يتم تحليل وفحص إجاباتك ؛ لأن مثل هذه الاختبارات تحاذر من مثل هذه المناورات وذلك بتوجيه نفس السؤال أكثر من مرة ولكن بطريقة مختلفة . ففى كل الأوقات وبكل بساطة اتبع التعليمات وكن صريحاً فى إجاباتك.

اختبارات الاستعداد ، أو كما يشاع تسميتها باختبارات الذكاء أو القدرات ، وهي لا تختبر معلوماتك العامة ، ولكنها صممت لكى تعطى تقويماً موضوعياً لقدرات المرشح فى عدد المجالات المعرفية مثل : الفهم اللفظى ، والمهارات الحسابية . والمنطقية ، والإدراك المكانى أو الهندسي ، والتفكير المنطقى . وعلى عكس اختبارات الشخصية فإن اختبارات الاستعداد لها علاقة وربما لها نقطة فاصلة والتى يعتبر ما فوقها قد اجتاز الاختبار وما تحتها قد رسب أو يحتاج إلى تقويم جديد .

ويتم تقويم اختبارات الذكاء أو اختبارات حاصل الذكاء بعدما يتم تقديمها لآلاف الأشخاص ، وبعد ذلك يتم التوصل إلى متوسط حاصل الذكاء (١٠٠) ويتم تقويم حاصل ذكاء الشخص طبقاً لمنحنى " جرسىّ " الشكل ، حيث يظهر من خلاله ما إذا كان الشخص تخطى متوسط حاصل الذكاء أم لم يتخطه بعد (أى تخطى المائة درجة أم لا) ؟

ومن المتعارف عليه أن حاصل الذكاء وراثى وسيبقى ثابتاً كما هو مدى الحياة ، حيث يستحيل زيادة حاصل الذكاء الفعلى ، إلا انه من الممكن أن تُحسِّن أداءك فى اختبارات حاصل الذكاء وذلك بممارسة الكثير من أنواع الأسئلة المختلفة والتعرف على الموضوعات المتكررة . أما اختبارات الاستعداد الموجودة فى الجزء الثانى من هذا الكتاب فهى مطابقة للأسئلة التى من المحتمل أن تصادفها فى الاختبارات الفعلية والتى ستمثل تدريباً ثميناً لأى شخص من المتوقع أن يخوض هذا النوع من الاختبارات فى المستقبل .

ويستخدم أصحاب العمل اختبارات نسبة الذكاء لكى يعرفوا إذا كان المرشح له من القدرات ما يناسب الوظيفة المطلوبة . ومن الممكن أن تستخدم هذه الاختبارات أيضاً فى التحقق من الوظائف المناسبة للأشخاص داخل نفس المؤسسة . وتعتبر مثل هذه الاختبارات مفيدة لكل من أصحاب العمل والمرشحين فى التحقق من نقاط الضعف والقوة . وهذا بدوره يساعد فى إيجاد الوظيفة المناسبة للشخص المناسب .

ومن المحتمل أن يصبح اختبار القياس النفسى أكثر تداولاً بين أصحاب العمل فى المستقبل .

ففى الكثير من البلدان المتقدمة ، وخلال السنوات القليلة القادمة ، سوف يُستَبدل اختبار تسجيل الخريجين للالتحاق بالجامعات باختبار التكيف بالحاسوب والذى يعتبر شكلاً تفاعلياً لاختبار توضع فيه الأسئلة على نفس درجة السهولة التى يتم بها الإجابة عن الأسئلة .

ويعتبر الاتجاه إلى شبكة الإنترنت هو آخر صيحات اختبار القياس النفسى ، حيث إنها تطلب من المرشحين أن يكملوا ويسلموا اختبارهم قبل أن توضع أسماؤهم فى القائمة . إن هذا سوف يُمكِّن أصحاب العمل من تلقى النتائج قبل إجراء المقابلات ، كما أنه يُمكِّن المرشحين من امتلاك فرصة كبيرة لكى يخوضوا اختبارات قليلة فى الشهور والسنوات المقبلة بمجرد أن تتكاثر هذه العينات من الاختبارات على الإنترنت .

القسم الأول
اختبارات الشخصية

الجزء الأول

مقدمة

يتكون الجزء الأول من عشرين اختباراً صممت لتقويم عدد من السمات المختلفة فى الشخصية مثل الإدراك الحسى والمهارات الإبداعية .

وهناك ثلاثة أنواع مختلفة من الاستبيانات فى أول ثمانية عشر اختباراً من هذه الاختبارات ، كما هو موضح أدناه .

وفى كل واحد من هذه الاختبارات ستقابلك جملة أو سؤال متعلق بإحدى سمات شخصيتك وعليك أن تجيب عليها بطريقة واحدة من عدة طرق طبقاً للتعليمات المعطاة فى بداية كل اختبار :

١ الإجابة بمعيار من ١ : ٥ ، ففى رقم (٥) تكون الإجابة أكثر ملاءمة مع شخصيتك وبالتدريج وصولاً إلى (١) والتى غالباً تكون أبعد ما تكون عن شخصيتك .

٢ إجابة سؤال أو استبيان بالاختيار من متعدد على أن تختار أنسب الإجابات المطروحة لشخصيتك .

٣ صنِّف أربعة استبيانات فى مجموعة على أساس ما هو أكثر قرباً لشخصيتك نزولاً إلى ما هو أكثر تنافراً معها .

إن النهج المتبع لتكملة كل من تلك الاختبارات هو أن تجيب على الأسئلة بصدق وواقعية بقدر الإمكان . بمعنى آخر . كن صادقاً مع نفسك فى كل الأحوال لكى تحصل على أدق تقويم .

ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة ، كما ليس هناك وقت محدد لتكملة الاختبارات .

إلى أى مدى تستطيع العمل تحت الضغوط ؟

١ إلى أى مدى يهمك النجاح ؟

أ) مهم بدرجة كبيرة .
ب) مهم جداً .
ج) إنه أمر لا يشغلنى كثيراً .

٢ كم مرة توقفت عن العمل بسبب الضغوط ؟

أ) مرتان أو أقل .
ب) أكثر من مرتين .
ج) لم يحدث قط .

٣ هل تعتقد أنك شخص يرى الآخرون أنه قادر على مسايرة الأزمات بأعصاب هادئة ؟

أ) أحياناً ، ولكن غالباً ما يكون الشخص الذى يتعامل مع الأزمات بهدوء غير مدرك للموقف .
ب) ليس بالفعل .
ج) نعم ، أعتقد أن هذا فعلاً هو ما يعتقده عنى الآخرون .

٤ أى مما يلى تعتقد أنه أكثر فائدة فى تقليل التوتر وتمكينك من الاسترخاء بعد يوم عمل مرهق في المكتب ؟

أ) ساعتان من النوم على مقعدى المفضل .
ب) القليل من مشروبى المفضل أو أى مشروب .
ج) تناول قطعة من الشيكولاتة .

٥ هل تنزعج من الأعمال ذات الموعد النهائى لإنجازها ؟

أ) نعم ؛ لأننى أرى أن العمل المرتبط بموعد نهائى هو شر لابد منه يضطر معظمنا للتعايش معه .
ب) نعم ، أرى أن العمل المرتبط بموعد نهائى هو أمر مزعج . وأفضل أن أكون قادراً على العمل وفقاً لطريقتى الخاصة .
ج) لا ، أرى أننى أعمل جيداً حينما أكون تحت ضغط .

٦ هل تعتقد أن الحياة العصرية بها ضغوط أكثر مما كانت عليه منذ أربعين عاماً ؟

أ) ربماً .
ب) نعم .
ج) كلا .

٧ ما شعورك إذا طُلب منك فجأة أن تعتنى بأولاد ابن أخيك الأشقياء فى إحدى أجازات نهاية الأسبوع بسبب أزمة عائلية ؟

أ) سيزعجنى ذلك .
ب) سأجد أن مجرد التفكير فى ذلك شىء مريع لدرجة أنى سأحاول جاهداً أن أتهرب من مثل هذه الأمور .
ج) ستروقنى هذه المغامرة .

٨ هل حدث أن حطمت شيئاً بسبب شعورك بالضغط ؟

أ) ليس بالتحديد ، ولكن أحياناً أفعل أشياء مثل إلقاء الهاتف أرضاً .
ب) نعم .
ج) لا .

٩ هل تجد أن بعض الأشياء الصغيرة والتافهة تزعجك بين الحين والآخر ؟

أ) نعم أحياناً .
ب) نعم ، تزعجنى كثيراً .
ج) نادراً ما يحدث ، وربما لا يحدث هذا إطلاقاً .

١٠ ما شعورك عندما تضطر إلى التعامل مع نوع جديد من التكنولوجيا ؟

أ) لا أبالى كثيراً بذلك ، فإذا اضطررت لأن أتعامل معها بسبب وظيفتى مثلاً ، فهذا شىء باستطاعتى أن أتساير معه .
ب) يزعجنى هذا إلى حد ما .
ج) إنه شىء يعجبنى وأجد فيه بعض المتعة .

١١ ما الغرض الأساسى من عطلات نهاية الأسبوع بالنسبة لك ؟

أ) إنها فترة أستطيع فيها قضاء وقت أكثر مع الأصدقاء والعائلة .
ب) هى فترة لا أضطر فيها للعمل كثيراً وبجهد كباقى الأسبوع ، وعلى أية حال فإن وضعى فى العمل لا يساعدنى على قضاء إجازة كاملة .
ج) إنه وقت أعطى نفسى فيه راحة عقلية ووجدانية .

١٢ عنـدما يـتم تغـيير ديكـور منزلـك ، أو عنـدما تقـوم بعمـل بعـض الإصلاحات به ، ماذا يكون شعورك ؟

أ) لا يزعجنى ذلك ، حيث إن هذه الأشياء يجب أن تتم فى جميع الأحوال .
ب) أنزعج إلى حد ما حتى يتم إنجاز هذه الأشياء ، خاصة أنها تـؤثر فى نظامى اليومي .
ج) أشعر بالسعادة وأحياناً بالإثارة والمتعة ، ويتوقف هذا على طبيعة العمل .

١٣ هل لديك أصدقاء تثق بهم لدرجة أنك تستطيع أن تتحدث إليهم فـى أوقات الضيق والاضطراب ؟

أ) ربما .
ب) ليس بالفعل .
ج) نعم .

١٤ هل تعتقد أننا اليوم نعيش فى عالم أكثر تنافساً من أى وقت مضى ؟

أ) أعتقد أن عالمنا اليوم ربما يكون أكثـر تنافسـاً عـن جيـل أو أكثـر ممن سبقوا .
ب) نعم ، أكثر بكثير .
ج) ليس أكثر تنافساً مما كان عليه فى الماضى .

١٥ هل تتحدث عن مشاعرك مع الآخرين ؟

أ) أحياناً .
ب) نادراً أو قد لا يحدث أبداً .
ج) كثيراً .

١٦ هل تؤمن بضرورة إرهاق نفسك لتحقيق النجاح ؟

أ) أحياناً .
ب) نعم ، فهى الطريقة المثلى لتحقيق النجاح .
ج) كلا ، فالحياة قصيرة جداً .

١٧ ما هو شعورك عندما يكون أمامك عدة مهام لتنجزها فى نفس الوقت ؟

أ) هذا لا يزعجنى .
ب) أفضل أن أقوم بكل مهمة على حدة .
ج) نعم أنا أفضل أداء العديد من المهام فى نفس الوقت .

١٨ كم مرة تشعر بالضيق والانزعاج من نفسك لأنك أخطأت ؟ أو لأن الأمور لا تسير على النحو الذى تتوقعه أو ترجوه ؟

أ) بين الحين والآخر ، كما يحدث مع معظم الناس .
ب) أكثر مما يحدث مع أى شخص عادى .
ج) أقل مما يحدث مع أى شخص عادى .

١٩ هل سبق أن أخذت أى نوع من الأدوية بما فيها الأقراص لكى تخفف من التوتر ؟

أ) أحياناً .
ب) غالباً .
ج) لا ، على الإطلاق .

٢٠ هل تأثرت حالتك الصحية أو تدهورت بسبب مرض أو وفاة شخص عزيز عليك ؟

أ) كلا ، لكن لا أدرى ربما يحدث لى ذلك فى المستقبل .
ب) نعم .
ج) كلا ، لقد مررت بتلك الأزمة وحزنت وتضايقت كثيراً ، لكن لم تعتل صحتى بسبب ذلك .

٢١ هل حدث أن عانيت من التوتر بسبب ضغوط الامتحانات ؟

أ) ربما أتوتر قليلاً فى أثناء خوض الامتحانات لكن فى الحدود الطبيعية .
ب) نعم .
ج) لا .

٢٢ ما هو رأيك فى العلاج البديل مثل الوخز بالإبر لتخفيف التوتر ؟

أ) لست متأكداً ، ربما ألجأ إليها عندما تشتد بى الحاجة .
ب) إنه شىء لم أفكر فيه .
ج) ربما يكون شيئاً مفيداً جداً .

٢٣ هل تشعر بالتوتر عند التفكير فى القيام ببعض الأعمال المنزلية مثل غسل الأطباق وغير ذلك ؟

أ) لا أتوتر ، على الرغم من أن مثل هذه الأشياء قد تكون مصدر ضيق .
ب) نعم .
ج) كلا ، على الإطلاق .

٢٤ إلى أى مدى يسهل عليك أن تنعزل عن كل ما حولك وتتوقف عن التفكير فى كل شيء وتستسلم للاسترخاء ؟

أ) أحياناً أستطيع أن أتوقف إلا أنه فى بعض الأوقات قد يكون هذا شيئاً صعباً .

ب) إنه شيء مستحيل تقريباً .

ج) أنا فى المكانة التى تسمح لى بأن أكف عن التفكير فى العمل بسهولة .

٢٥ كم مرة شعرت بأن الضغوط المرتبطة بشيء ما تنهكك وتقضى على تركيزك .

أ) أحياناً .

ب) أكثر مما أتحمل .

ج) نادراً أو قد لا يحدث أبداً .

٢٦ عندما تكون فى شارع به اختناق فى حركة المرور ، فأى مما يلى يكون الشعور الذى يتملكك .

أ) الغضب .

ب) الإحباط .

ج) الملل .

٢٧ هل يزداد شعورك بالتوتر والضغط كلما تقدمت فى العمر ؟

أ) يبقى على نفس المعدل تقريباً .

ب) يزيد .

ج) يقل .

٢٨ ما هو شعورك عندما تنتقل إلى منزل آخر جديد ؟

أ) حسناً ، أنا أحب المنزل الذى أسكنه الآن ، ولكن الانتقال إلى منزل آخر ربما تكون له مزاياه فى هذه الفترة .
ب) إنها فرصة لا يمكن إضاعتها .
ج) إنه عمل شاق ، لكنه شيء نخطط له دائماً ونسعى إليه .

٢٩ كم مرة تأثرت حياتك الزوجية بسبب توترات وضغوط العمل ؟

أ) ليس أكثر من مرتين .
ب) أكثر من مرتين .
ج) لم يحدث على الإطلاق .

٣٠ هل حدث أن عانيت من التوتر بسبب اضطرارك للإقلاع عن الأشياء التى تحتوى على النيكوتين أو الكافيين ؟

أ) لا باستثناء بعض الأعراض الخاصة بالتوقف عن التعاطى .
ب) نعم .
ج) لا .

التحليل

من المؤكد أن كل فرد منا يصادف درجات مختلفة من الضغوط فى حياته ، لكن كل شخص يتعامل معها بطريقة مختلفة .

وبعض مسببات التوتر ربما يسهل التعامل معها أكثر من غيرها . فعلى سبيل المثال ، امتحانات المدرسة هى مسبب عام للتوتر ، ولأننا نعرف سلفاً أن الامتحانات آتية لا محالة ، فإننا نعد أنفسنا لها سواء ذهنياً أو بالتدريب على أساليبها .

أما الامتحانات الفعلية فى الحياة.فغالباً ما لا يمكن التنبؤ بها وفيما يلى قائمة ببعض التجارب والأحداث الشائعة التى تسبب التوتر . وعندما تحدث هذه التجارب فجأة وبتزامن وبشكل غير متوقع فإننا فى الغالب نكون أكثر عرضة للتوتر .

وفاة شريك الحياة .
الطلاق ، أو الانفصال ، أو انقطاع علاقة ما .
وفاة أحد الأقارب أو صديق حميم .
الإصابة بمرض .
مرض شخص عزيز .
الانتقال لمنزل آخر .
التسريح من العمل .
رهن أو دين كبير .
زواج الأبناء أو مغادرتهم للمنزل .
تغيرات فى العمل ـ أو وظيفة جديدة ، الحصول على منصب المدير ـ المسئوليات .

وتتضمن الاستجابات العامة للتوتر عدم القدرة على النوم وسرعة الغضب وحدة المزاج وكذلك الأمراض المرتبطة بالتوتر والقلق .

إن التعامل مع التوتر قد يكون صعباً بعض الشىء حيث إن الشىء الذى يجده شخص ما مثيراً للتوتر قد لا يعتبره الآخر كذلك ، وكل منا يتفاعل مع حالات التوتر المختلفة بطرق مختلفة .

ومع ذلك قد تكون نقطة البداية التى تنطلق منها هى زيادة وعيك بالأسباب الرئيسية للضغط والتوتر ؛ لأن ذلك على الأقل سيساعدك عند محاولتك إيجاد ما يمكنك عمله تجاه تلك المشكلات .

وهناك العديد من الخطوات المقترحة التى يمكنك اتخاذها لمقاومة التوتر أو آثار الضغوط .

وأحياناً تعتبر الوقاية أفضل طرق العلاج ، وكذلك فإن تحليل التجارب السابقة كمواقف التوتر التى تعرضت لها فى الماضى ، يمكنك من تجنُّب المواقف الشبيهة التى من المحتمل حدوثها فى المستقبل والتعرف على الإشارات أو العلامات التحذيرية التى توضح لك أنك مقبل على مرحلة توتر مماثلة .

ومن المفضل بالطبع أن تواظب على ممارسة بعض التمرينات لكى تحافظ على لياقتك البدنية خاصة في أوقات التوتر .

ومن المفضل أيضاً أن تأخذ قسطاً كافياً من النوم فى أثناء الليل ، وعندما لا تستطيع النوم بسبب عدد من الأفكار السلبية التى تطارد عقلك حاول ، إذا أمكن ، أن تواجه سبب الضغط بتدوين الأفكار التى تطاردك ثم حاول تحليلها وتقويمها .

ومن الضرورى أيضاً أن تتحدث مع الناس حول الضغوط التى تمر بها ، أو بعبارة أخرى لا تكبت الإفضاء إلى صديق أو قريب أو شريك أو حتى إلى استشارى متخصص لو لزم الأمر ، ولعلك بعد التحدث عن الأشياء بهذه الطريقة ترى مخاوفك فى شكلها الطبيعى وتدرك أن الضغوط لم تعد مروعة كما كانت .

وعندما يكون الضغط مرتبطاً بالعمل ، فمن الضرورى أن تدرب نفسك على الكف عن التفكير فى الموقف المسبب للضغط ، وذلك بادخار عطلات نهاية الأسبوع لنفسك وعائلتك لكى تحصل على راحة عقلية ووجدانية .

فإن لم يكن هذا فى الإمكان فعليك الترتيب لفترة راحة أطول . وإذا ما أمكن هذا بسبب كثرة العمل فتذكر أن العمل لا يتوقف على شخص وأن صحتك وراحة بالك هما الأهم .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ (جـ) ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ (أ) ، وصفر عن كل إجابة بـ (ب) .

تقديرك من ٤٥ إلى ٦٠ نقطة

يشير رصيد نقاطك إلى أنك تتعامل مع الضغوط بصورة جيدة جداً ، ويمكن القول بأنك شخص يعتقد الآخرون أنه هادئ الطباع ورابط الجأش ، كما يمكنك التوافق مع الأمور فى كل الأوقات .

وكلمة التحذير الوحيدة من كونك فى المكانة المعنية بتلك الطباع أو الاتجاهات هى أن تكون دائماً على استعداد لمواجهة مواقف الضغط المحتمل حدوثها فى أى لحظة ، بمعنى آخر ، ينبغى أن تكون لديك المقدرة على التخطيط لمواجهة هذه الضغوط وأن تكون مستعداً لما هو غير متوقع أيضاً .

ومما هو جدير بالذكر أن نسبة ضئيلة من التوتر قد تكون إيجابية ؛ لأن الناس يستجيبون له ويكون مصدر تشجيعهم وتحفيزهم .

تقديرك من ٣١ - ٤٤ نقطة

على الرغم من أنك قد تجد نفسك مضغوطاً ومتوتراً فى كثير من الأحيان ، إلا أن ذلك يميل إلى الاستثناء أكثر منه إلى القاعدة العامة ، والأكثر أهمية أن هذه الحالات لا تستمر طويلاً .

ونتيجة لذلك ، فإنه بإمكانك أن تستريح من العمل بطريقة ما حينما تتطلب الضرورة ولا ترهق نفسك أكثر مما تطيق ، كما يبدو أنك تتمتع بالقدرة على الاعتناء بنفسك عند مواجهة الضغوط ، كما أن لديك القدرة على رفض أى طلب مبالغ فيه لشخص ما .

تقديرك أقل من ٣٠ نقطة

يشير رصيد نقاطك إلى أنك شخص يتأثر سلباً بالضغوط ، وبما أن قواعد السلوك التى يضعها المجتمع تمنع الكثير من الوسائل التى يستطيع المرء أن ينفّس بها عن المشاعر المكتوبة ، مثل العنف أو الهروب من المواقف ، ونتيجة لذلك ، يمكن للضغط أن يتراكم بداخلك وهذا هو الوقت الذى تكون فيه أكثر عرضة للتوتر .

وربما تكون هذه هى الأوقات التى قد تنزع فيها إلى مراكمة الأشياء فى عقلك بشكل مبالغ فيه وبلا داعٍ . ولكن مع ذلك يجب أن نتذكر أن معظم الأشياء التى تقلقنا لا تحدث علًى الإطلاق ، وأن معظم الضغوط التى تنشأ هى أحداث قصيرة الأمد ، ولو تعاملنا مع تلك الضغوط بطرق محسوبة ومنظمة ، فإنها لن تؤثر فينا بهذا الشكل السلبى .

فهذه الأنواع من الضغوط ليست مقصورة علينا وحدنا ، وإنما هى نفس الضغوط التى ربما يعانى منها بعض الناس فى جميع أنحاء العالم من وقت لآخر .

وينبغى عليك أن تدرك أن الضغط يؤدى إلى التوتر . وأن العديد من الأمراض يكون مرتبطاً بالتوتر .

ومن ثم فإنه يكون من الضرورى أن تسترجع خبرات الماضى عندما تتعرض لموقف ضغط ؛ وبالتالى تطبقه على الموقف الحالى وعلى حياتك كلها بشكل عام والمواقف الإيجابية ـ والتى ستتواجد بكثرة عندئذٍ .

على أية حال ، فإن عليك أن تجعل اتجاهاتك أكثر إيجابية عندما تتعامل مع ما يُسمى بضغوط الحياة الحديثة ، وهى فى الواقع نفس الضغوط التى تواجدت بشكل ما لدى الأجيال السابقة فى الماضى . بل إن البحوث الحديثة ينبغى أن تساعدنا على مسايرة تلك الضغوط بشكل أفضل مما كنا عليه فى الماضى ، فعلى الأقل نحن الآن نعرف مخاطر مثل هذه الضغوط .

واتجاه إيجابى كهـذا ربمـا يشـمل التعـرف علـى مسـبب أو مسـببات الضغوط وتحليلها وأيضاً ردود أفعالك تجاه الضغوط ، وكذلك الطـرق التـى تنتهجها لمسايرة تلك الضغوط .

وربما يشتمل أيضاً على تغيير طريقة تفكـيرك فـى الضـغط ، وتحسـين طريقتك في القيام بالأشـياء ، علـى سـبيل المثـال ، فـى محـيط العمـل ، ومعرفة أفضل مصادر المساعدة وأفضـل النـاس الـذين تتحـدث معهـم عنـد الضرورة.

ومن الضرورى أيضاً أن تعتنى بنفسك عند مواجهة الضغوط ، ليس مـن أجلك فقط ، ولكن لمنفعة أقرب النـاس إليـك . ويمكـن أن يـتم هـذا بعـدة طرق ، على سبيل المثال :

حاول القيام بأعمال تضفى جواً من المرح والمتعة لك وللمقربين منك .
حاول ألا تنتقد نفسك ، لأننا جميعاً نخطئ .
أعط نفسك فترات راحة .
حاول أن تسترخى وتنام كثيراً .
حافظ على لياقتك .
كن معتدلاً فى تناول طعامك وشرابك .
اجعل لنفسك اهتمامات أخرى .

هل أنت شخص اجتماعى ؟

من بين مجموعة الخيارات التالية ، اختر من المقياس المتدرج من (١ ـ ٥) العبارة التى تتفق معها أو التى تنطبق عليك بشكل كبير .

اختر واحداً فقط من الأرقام ١ ـ ٥ فى كل من الست والثلاثين عبارة الآتية .

اختر (٥) لو أنك تتفق معها أو تنطبق عليك بشكل كبير ، وهكذا تنازلياً حتى رقم (١) للأشياء التى لا تتفق معها أو لا تنطبق عليك .

١ عندما ترغب فى استخراج أفضل مواهب أى شخص أو أفضل ما عنده ، فإنك تميل إلى دفعه بدلاً من مساندته .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢ أنا لست بمستمع جيد .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣ أُفَضّل أن أمشى طويلاً بمفردى بدلاً من أن أمشى مع مجموعة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٤ لا أملك القدر الكافى من الصبر عند الاستماع لمشكلات الآخرين .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٥ الفوز أفضل من المتعة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٦ لا أصبر على الأغبياء ولا أتحملهم .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٧ أستريح كثيراً فى التحدث إلى شخص واحد أكثر من الخوض فى نقاش جماعى .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٨ أميل إلى وصف نفسى بثبات العزم أكثر من المرح .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٩ أنا من أشد المؤمنين بأن المرء يجب أن يعتمد على نفسه .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٠ أنا لا أفضل إعطاء المال للمتسولين فى الشوارع .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١١ هناك العديد من الأشياء التى أعتبرها أهم بالنسبة لى من النجاح فى علاقاتى الشخصية .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٢ أفضل العمل بمفردى على أن أكون جزءاً من فريق .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٣ أفضل أن أسيطر على من حولى أكثر من الاختلاط بهم .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٤ أحب أن أرى نفسى كشخص يرفض كل ما هو دون الكمال .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٥ يمكننى وصف نفسى بأنى من أولئك الذين ينغلقون على أنفسهم أكثر من كونى شخصاً يسعى لملاقاة الناس والتعرف عليهم .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٦ أفضل التخطيط لإجازتى بمفردى على أن أذهب لقضاء إجازتى فى رحلة ينظمها مجموعة أفراد .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٧ لا أحب الحفلات الاجتماعية .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٨ أفضل الرياضة الفردية على الرياضة الجماعية .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٩ أفضل أن أكون متحكماً فى نفسى على أن أجارى التيار أو أنجرف معه .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٠ أفضل الاحتفال بعيد ميلادى فى هدوء ، ولن أكون سعيداً لو فاجأنى شخص ما وأقام لى طفلاً .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢١ أعتقد أننى لا أصلح لأن أكون مديراً لشئون العاملين بالشركة التى أعمل بها .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٢ نادراً ما أشارك فى المشروعات الخيرية المخصصة لزيادة أموال الصدقات أو قد لا أشارك فيها على الإطلاق .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٣ لا يقلقنى أبداً أن أعبر عن رأيى بصراحة ولو كان ذلك سيزعج الآخرين .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٤ غالباً مالا أقبل أو أتحمل آراء الآخرين .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٥ لست من النوع الذى يُكوِّن صداقات بسهولة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٦ لا أتطلع إلى حضور المناسبات الاجتماعية الكبيرة مثل حفلات الزفاف .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٧ عادة لا أشترك فى الحديث مع الأشخاص الجالسين بجوارى فى الرحلات الطويلة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٨ يرى فيّ الناس أنى شخص يميل إلى الوحدة أكثر من الاختلاط .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٩ في الغالب لا أطلب النصيحة من الآخرين .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣٠ لا أرى أهمية في وضع نفسى محل الآخرين لكى أفهم وجهات نظرهم .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣١ أنا أميل إلى الفظاظة أكثر من اللين .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣٢ في معظم الأحوال لا أشعر بالأسف من أجل الضعفاء أو المظلومين .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣٣ لو أن زميلاً لى فى العمل ربح مليون جنيه فسأشعر بالغيرة أكثر من شعورى بالسعادة من أجله .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣٤ أنا لست مهتماً بالاشتراك في اللجان .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣٥ من المهم أن تتعرف على الأشخاص ذوى المكانة المرتفعة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣٦ لو اتصل بى شخص ما فجأة وطلب منى أن أبيع تذاكر " اليانصيب " من أجل الصدقة فسأرفض بالطبع .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

التقويم

مجموع النقاط ١٣٠ ـ ١٨٠

بعض الناس لديهم اهتمام طبيعى بالآخرين ، فهم فى الواقع أناس اجتماعيون يهتمون بملاحظة الآخرين ومراعاتهم ، وكذلك لديهم اهتمام شديد بمعرفة كل شخص ، وهم يتوقون لمعرفة كل شىء عمن حولهم ، كما أنهم يتلهفون للتفاعل معهم . ويشير مجموع نقاطك إلى أنك فى الغالب لست من أولئك الأشخاص . فأنت شخص انعزالى أو انطوائى وتحب أن تهتم بشئونك فقط ، ولا تتدخل في شئون الآخرين أو تكون بمعزل عنهم . على الرغم من أنك قد تستمتع برفقة الآخرين ، إلا أن هذا يقتصر فقط على أقرب الأقربين لك وفى دائرة صغيرة من العائلة أو الأصدقاء .

وهذا جيد مادام يُسعدك ويمدك بما تحب ولا يحبط طموحاتك .

ولكن عليك أن تتذكر أنه ليس هناك مَنْ يستطيع العيش منعزلاً تماماً ، فحياة كل منا سواء العملية أو الشخصية تتوقف إلى حد ما على الآخرين لتكون سعيدة وناجحة . فكلما تفاعلنا مع الآخرين سواء على النطاق الفردى أو الجماعى ، أصبحت كل جوانب حياتنا أكثر نجاحاً وسعادة .

وهذا لا يعنى بالضرورة أن يشترك المرء فى كل أنواع المناسبات الاجتماعية ويكون روح الحفلة وأساسها ، وإنما معناها أن يبدى المرء

نوعاً من الود والتعاطف مع الآخرين يراعى مشاعرهم ويحاول التعرف عليهم بصرف النظر عن طبقاتهم أو حالاتهم الاجتماعية ، ويحاول كسب احترامهم .

الصفات الرئيسية : غير مبالٍ ـ غير اجتماعى ـ انسحابى ـ خجول .

مجموع النقاط من ٩١ ـ ١٢٩

ربما لا يكون الاهتمام بشئون الآخرين هو أهم أولوياتك ، إلا أنك قد تميل إلى الخروج عن شخصيتك الطبيعية محاولاً أن تكون عادلاً وحسن الخلق مع الجميع ، وتعامل جميع الناس بنفس الطريقة ، فأنت تدرك من الأساس أن كل البشر جديرون بالاحترام وليس هناك سبب يمنعك من التقرب إليهم والتعرف عليهم أكثر ، والتعامل معهم بأسلوب مهذّب ولطيف .

وكنتيجة لذلك فأنت تبدو محبوباً ومحترماً بين الآخرين .

فأنت تفضل أن تعامل الناس بما تحب أن يعاملوك به . فعلى سبيل المثال ، أنت تحب أن تتبادل المسرات مع جارك وتحافظ على علاقتك به وتؤازره في حالات الطوارئ ، إلا أنك لن تتخلى عن طباعك الحقيقية من أجل الاطلاع على تاريخ حياته .

الصفات الرئيسية : معتدل ، متسامح ، معتاد ، غير متحيز .

مجموع النقاط أقل من ٩٠

من المؤكد أنك شخص اجتماعى ، فأنت تحب ملاحظة الناس وتقويم شخصياتهم واكتشاف المزيد عنهم ، وكذلك تحب أن توسع دائرة أصدقائك بقدر ما تستطيع . وأن تعتمد في حياتك على الآخرين بدرجة

كبيرة جداً ، فبدون الآخرين ستبدو حياتك فارغة إلى حد يجعلك تشعر بالاكتئاب والبؤس .

فأنت تستمتع بالمناسبات الاجتماعية بشكل كبير ، حيث يسهل عليك التنقل بين الحاضرين في مثل هذه المناسبات ، وتجاذب أطراف الحديث معهم عندما تأتى الفرصة لذلك .

والجانب الإيجابى فى ذلك هو أنك تتعرف على أهمية مشاركة الآخرين فى حياتك . وعلى ذلك فأنت تتمتع بروح الفريق وتقدر الحاجة لوضع الشخص المناسب إلى جوارك لو كنت تريد أن تحظى بحياة ناجحة .

كما تشير نقاطك إلى الحميمية ودفء الطباع والود والتعاطف مع الآخرين ، وهذا يكسبك احترام وثقة العديد من الناس .

أما الجانب السلبى فى ذلك فهو أن بعض الناس قد يعتقدون أنك إنسان فضولى أو ربما متطفل . ومهما يكن فذلك يميل إلى الاستثناء أكثر منه إلى القاعدة .

الصفات الرئيسية : عاطفى ـ دافئ المشاعر ـ تراعى مشاعر الآخرين ـ حريص على الآخرين .

عندما تطلب شيئاً تريده

رتّب الجمل الأربع فى كل مجموعة مما يلى طبقاً لما تراه أكثر تطابقاً مع شخصيك حتى تصل بالتدريج إلى أقلها تطابقاً مع شخصيتك .

استخدم نموذج التقويم في نهاية الاختبار من أجل وضع إجاباتك بالترتيب الذى ذكرناه سابقاً .

١

أ) أحاول أن أستخدم أنسب نوع من لغة الجسد عندما أُطلب شيئاً ما .

ب) عندما أطلب شيئاً ما ، فأنا أحتاج لأن أكون واضحاً فى طلبى وأتشبث برأيى .

ج) لو انتظرت الوقت المناسب قبل أن تطلب ما تريد ، فمن الممكن أن تنتظر للأبد .

د) أعتقد أنه يجدر بى أن أنتظر الوقت المناسب قبل أن أطلب ما أريد .

٢

أ) عندما أطلب شيئاً فأنا أخطط له مسبقاً وبعناية .

ب) أنا من أشد المؤمنين بالمثل القائل : " اطلب تُجب " .

ج) أنا لا أجد الشجاعة أبداً على طلب ما أريد .

د) عندما أطلب شيئاً فأنا أجد أن روح الدعابة أكثر تأثيراً من الجدية .

٣

أ) عندما أرغب في طلب خدمة من أحد الأشخاص ، فإني دائماً ما أترك له مجالاً لرفض هذا الطلب أو الهرب منه حتى لا أسبب له الحرج إذا لم يوافق على أداء هذه الخدمة .
ب) لا أستطيع أن أطلب خدمة من أى شخص ، حيث إنى لا أمتلك الجرأة للقيام بذلك .
ج) لا أجرؤ على طلب خدمة من أى شخص ؛ لأنى لا أريد أن أكون في موضع حرج .
د) عندما أطلب خدمة من أى شخص يجب أن أكون مُلماً بما يملكه ذلك الشخص من قدرة أو مقومات لأداء هذه الخدمة .

٤

أ) عندما أطلب شيئاً من شخص ما وجهاً لوجه ، فإنه من المهم أن أحافظ على تواصل عينى بعينه .
ب) عندما أطلب شيئاً أو أشتكى من شيء ، فأنا دائماً أحاول رسم الابتسامة على وجهى .
ج) عندما أشتكى من شيء ما فدائماً ما أعقد ذراعى على صدرى حيث إن هذا يوضح أننى أتكلم بشكل عملى وجدّى .
د) عندما أطلب شيئاً ما فدائماً أحاول أن أظل محايداً وخالياً من الانفعالات والعواطف فى جميع الأوقات .

٥

أ) عندما لا أكون راضياً عن الخدمة في أحد المطاعم ، أو عن جودة إحدى الوجبات ، فمن الأفضل أن أنتهج أسلوب عدم الشكوى في وقتها ، ولكن اكتب خطاب شكوى لمدير المطعم في وقت لاحق .
ب) أفضل ما يمكن أن تفعله عندما تجد أن الوجبة لا ترقى للجودة المناسبة هى أن تشتكى مباشرة وفى الحال لرئيس الطهاة .

ج) عنـدما تقـدم لىّ وجبـة دون مسـتوى الجـودة في أحـد المطـاعم ، ينتهى بى الحـال إمـا بتناولهـا أو بتركهـا ، بـدلاً مـن الشـكوى وإثارة الجلبة .

د) عندما لا أشعر بالرضا إزاء وجبة ما فى المطعم فعادة ما أوضح هذا للنادل وأطلب منه أن يأخذها إلى الطهاة فى المطبخ لكى يعـالجوا المشكلة .

٦

أ) عندما أطلب شيئاً ما فأنا أحاول أن أجعل طلبى محـدداً ومباشـراً بقدر الإمكان .

ب) عنـدما أطلـب شـيئاً مـا فـإن كلمتـى " مـن فضـلك " ، و " إذا سمحت " يكون لهما تأثير كبير .

ج) من المهم عندما تطلب شيئاً أن تطلبه بثقة وثبات .

د) التقمص العاطفى والحساسية مهمان جداً ، عندما تطلب مثلاً مـن صديق أن يسدد لك ديناً فات موعد سداده .

التحليل

هناك مثل قديم يقول : " **لن تحصل على أي شيء فى هـذا العـالم مـا لم تطلبه** " . وآخر يشير إلى بعض الناس قـائلاً : " **لا تكـن متثـاقلا فـى السعى للأمام** ".

إلا أنه من المهم ألا تعرف فقط أفضل طريقة لطلـب أى شـىء ، ولكـن أن تعرف أيضاً أنسب وقت للطلـب ، فالحيـاة أكثـر تعقيـداً مـن الفلسـفة البسيطة التى تقول : " **اطلب وسوف تُجاب** " .

من أهم الأمور التى عليك أن تأخذها فى الاعتبار عندما تريد أن تطلب شيئاً ما هى اختيار الوقت المناسب للطلـب ، فعلـى سـبيل المثـال عنـدما تطلب من مديرك أن يسدى لك معروفاً في صباح السبت بعـد عودتـه مـن الإجازة ، فإن هذا يكـون توقيتـاً غـير مناسـب لمثـل هـذا الطلـب ، أو أن

تطلب منه ذلك فور عودته من إجازة طويلة وانشغاله بالكثير من المهام ، فكل هذا يعتبر سوء اختيار لتوقيت طلب الخدمة .

فإذا قررت أن الوقت قد أصبح مناسباً ، فإن صياغة التلميحات خفيفة الظل أو الفكاهية تعتبر عاملاً مساعداً على خلق الجو المناسب عندما تطلب مثلاً زيادة فى المرتب طالما أن هذا مدعم بأسباب حقيقية تجعلك تعتقد فعلاً أنك تستحق الحصول على هذه الزيادة . وعليه فإن طلب زيادة المرتب يعتبر مدخلاً لعملية تفاوض ، ولهذا فإن عملية الإعداد تعد ضرورية قبل هذا النوع من الطلب .

وإذا قررت طريقتك ومتطلباتك فمن الضرورى أن تتبنى الاتجاه الصحيح ، فمن الضرورى أن تبدو واثقاً بغير غرور ، وأن تكون مسترخياً ولا تتوتر ، وأن تكون لطيفاً وليس متحفزاً ، وبغير تبلد أو برود .

ومن الضرورى أيضاً أن تتجنب معاداة الشخص الذى تتقدم إليه ، فهذا سوف يشد من أزرك حين تقدم شكواك . فمازال يمكنك نقل طلبك إلى الشخص الذى تشتكى إليه دون اللجوء إلى المشاجرة أو الاعتذارات الواهية ، ومن الأفضل أن تقرر عرض شكواك بأسلوب وبطريقة يغلب عليها الطابع العملى ، وبعد ذلك قدم ما تعتقد أنه الحل المناسب للمشكلة التى تعانى منها .

وعندما تتقدم بطلب فتأكد من أنك تستخدم لغة الجسد المناسبة . فإن عقد الذراعين ينقل الرسالة الخاطئة ! ومن الممكن أن يعتبر إشارة للعداء أو الخصومة ، وكذلك الإشارة بالأصابع أو تحريكها ، والمبالغة في الابتسام يمكن اعتبار ذلك نوعاً من الزهو بالنفس .

أما الأفضل فهو أن تظل محافظاً على لغة التخاطب بالعين ، والتى توحى باعتدال الثقة وليس الثقة المفرطة .

التقويم

تعليمات لجمع النقاط (ضع علامة فى العمود المناسب لكل حرف) :

المجموعة		الأكثر تطابقاً	التالى	المتطابق بدرجة متوسطة	الأقل تطابقاً
١					
	أ)				
	ب)				
	ج)				
	د)				
٢					
	أ)				
	ب)				
	ج)				
	د)				
٣					
	أ)				
	ب)				
	ج)				
	د)				

المجموعة	الأكثر تطابقاً	التالى	المتطابق بدرجة متوسطة	الأقل تطـابقاً
٤				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				
٥				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				
٦				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				

امـنح نفسـك نقطـتين عـن كـل إجابـة " أ " اخـترت لهـا " **الأكثـر تطابقاً** " .

وثلاث نقاط عن كل إجابة " أ " اخترت لها " **التالى للأكثر** " .

ونقطـة واحـدة عـن كـل إجابـة " أ " اخـترت لهـا " **المتطابقـان بدرجة متوسطة** " .

وامنح نفسك صفراً عن كل إجابة " أ " اخترت لها " **الأقل تطابقاً** " .

امنح نفسك صفراً عن كل إجابة " ب " اخترت لها " **الأكثر تطابقاً** " .
ونقطة واحدة عن كل إجابة " ب " اخترت لها " **التالى** " .
وثلاث نقاط عن كل إجابة " ب " اخترت لها " **المتطابقان بدرجة متوسطة** " .
ونقطتين عن كل إجابة " ب " اخترت لها " **الأقل** " .

امنح نفسك صفراً عن كل إجابة " ج " اخترت لها " **الأكثر تطابقاً** " .
ونقطة واحدة عن كل إجابة " ج " اخترت لها " **التالى** " .
ونقطتين عن كل إجابة " ج " اخترت لها " **المتطابقان بدرجة متوسطة** " .
وثلاث نقاط عن كل إجابة " ج " اخترت لها " **الأقل** " .

امنح نفسك ثلاث نقاط عن كل إجابة " د " اخترت لها " **الأكثر تطابقاً** " .
ونقطتين عن كل إجابة " د " اخترت لها " **التالى** " .
ونقطة واحدة عن كل إجابة " د " اخترت لها " **المتطابقان بدرجة متوسطة** " .
وصفراً عن كل إجابة " د " اخترت لها " **الأقل** " .

تقديرك من ٤٨ ـ ٧٢ نقطة

تشير نقاطك إلى أنك تمتلك المقدرة على معرفة الطريقة التى تطلب بها الشىء وفى أغلب الأحوال تكون ناجحاً فى طلبك .

تقديرك من ٢٤ـ ٤٧ نقطة

على الرغم من أن مجموع نقاطك لم يكن فى المعدلات العليا ، إلا أنك مازلت تمتلك القدرة في أغلب الأوقات على طرح السؤال المناسب فى الوقت المناسب ، وفى العديد من الأحوال تصل إلى النتيجة التى تأملها .

ولكنك تحتاج إلى تنمية مهاراتك أكثر ، وعلى كل ، ففى التحليل المذكور سابقاً ستجد الكثير من المقترحات التى تثبت منفعتها .

تقديرك من ٢٣وأقل

لسوء الحظ ، أنت تحتاج إلى أن تعمل على تنمية المهارات الضرورية لكى تتمكن من أن تسأل الأسئلة التى تعتبر من وجهة نظرك أسئلة محرجة أو غير ملائمة . وفى الواقع ربما لم يحالفك النجاح فى الحصول على ما تريد وذلك لأنك كنت لا تمتلك الشجاعة حتى لتسأل .

إلا أنه من الضرورى حقاً أن تطلب ما تريد على أية حال ، سواء كنت تطلب الزواج من إحدى الفتيات ، أو تطلب من مديرك زيادة مرتبك ، أو تشتكى من الخدمة فى مطعم ، أو تطلب من أحد العمال أن يعود ويضع لك شيئاً ما فى مكانه الصحيح مرة أخرى لأنه لم يتقنه من البداية ، أو تطلب من صديقك أن يسدى لك معروفاً . مثل هذه المطالب من السهل أن تكون ناجحة لو أنك فقط أعطيتها الاهتمام الملائم . وقد تكون أحياناً تجربة مفيدة أن تضع نفسك محل الشخص الذى تتقدم إليه بالطلب ، فعلى سبيل المثال ، كيف تحب أن تُعامل وأنت فى مكان الشخص الذى تطلب منه الطلب ؟ وما الاتجاه الذى تحب أن يتبناه الشخص المتقدم بالطلب تجاهك ؟

كلمات دليلية تضعها في الحسبان : التخطيط ، التوقيت ، صياغة الكلمات ، الاتجاه ، لغة الجسد .

هل تمتلك سر النجاح ؟

فيما يلى ، سلسلة اختيارات على شكل مقياس متدرج من ١ ـ ٥ والتى تختار منها الجملة التى تتفق معها أو التى تجدها أكثر تطابقاً مع شخصيتك .

اختر أحد الأرقام من ١ ـ ٥ في كل مرة من الخمس والثلاثين عبارة ، اختر رقم خمسة لأكثر ما تتفق معه أو أكثر ما ينطبق على شخصيتك ، ثم اهبط تدريجياً إلى رقم واحد الذى تختاره لعدم اتفاقك مع العبارة أو عدم تطابقها مع شخصيتك تماماً .

١ أنا أميل للفعل أكثر من التفكير .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢ أكون أكثر تحمساً ودافعية بمعتقداتى وطموحاتى النابعة من داخلى أكثر من تحمسى للثمار التى سأجنيها من هذا الحماس التى يمنحنى إياه الآخرون .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣ أنت صانع حظك فى هذه الحياة ، سواء بالشقاء أو بالسعادة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٤ لا أستسلم أبداً .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٥ أنا الشخص الذى يتحمل الكثير من الأعمال الشاقة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٦ أنا شخص واثق من نفسه جداً .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٧ أنا لا أتخلى أبداً عن النوايا الحسنة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٨ من الممكن أن أكون قاسياً عندما يتعلق الأمر بالحصول على شيء أريده .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٩ اجعل الناس يشعروا بأن وجودهم في صحبتي يعتبر تجربة مفيدة ورائعة مهما كانت مكانتهم في الحياة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٠ إن الوصول للكمال أمر مستحيل .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١١ من المهم أن أبذل قصارى جهدى فى أى شيء أفعله .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٢ النجاح فى الحياة شيء أكبر من إنجازك لأهدافك المحددة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٣ سأكون مستعداً للتخلى عن هوايتى المفضلة على الرغم من حبى الشديد لها لو كان ذلك سيؤدى إلى نجاحى في مهنتى التى اخترتها .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٤ أنا إنسان أحب البحث والاستكشاف بشكل كبير .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٥ أنا أومن باستغلال أى فرصة تتاح إلى حد المجازفة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٦ يسهل علىّ التركيز بذهنى على موضوع واحد لفترات طويلة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٧ دائماً أتطلع إلى المستقبل .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٨ لستُ شخصاً مؤمناً بالمثل القائل : " الشخص ذو الحرف السبع لا يتقن أيًّا منها " .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٩ لا توجد لدىّ مشكلة فى التعبير عن أفكارى ومشاعرى نحو الآخرين .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٠ كل يوم أشعر بالنضوج أكثر من الناحية العقلية .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢١ على الرغم من أننا نجد بعض الأشخاص يتعرضون كثيراً للإخفاق إلا أنه لا يوجد شخص دائم الفشل .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٢ لست خائفاً من النجاح على الرغم من أنه قد يخلق لى أعداء .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٣ لا تيأس أبداً .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٤ لن تحقق النجاح بدون مشاركة الآخرين .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٥ عندما أكون برفقة الآخرين أشعر أننى مهم ومتميز .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٦ بإمكان كل فرد أن يتغلب على الحواجز الاجتماعية .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٧ أنا من أشد المؤمنين بضرورة الانتهاء مما بدأته .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٨ لا أحب أن أسمع الناس وهم يتفاخرون بإنجازاتهم .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٩ مخاوفى أقل بكثير من مخاوف أى شخص عادى .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣٠ أنا لست على الإطلاق ممن يؤدون الأشياء على نحو ردىء .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣١ لا أهاب التحدث أمام الجمهور .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣٢ لا أخاف الفشل .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣٣ العمل الجاد وسيلة لإدراك الهدف .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣٤ أنا أرى بوضوح المكانة التى سأصل إليها فيها بعد (٥) سنوات حتى الآن .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣٥ أنا شخص يحب المحاولة ومن مؤيدى أسلوب " حاول ، ثم حاول ، ثم حاول مرة أخرى " .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

التقويم

مجموع النقاط ١٢٦ ـ ١٧٥

يُقال أحياناً إن السر الحقيقى للنجاح هو عدم وجود سر للنجاح ! وإنما هناك عدد من العوامل المختلفة التى تجتمع معاً لتؤدى إلى مستويات مختلفة من النجاح لمختلف الأشخاص .

وتشير نقاطك إلى أنك إن لم تكن فعلاً ناجحاً ، فينبغى ألا يكون هناك أدنى شك فى أنك ستكون ناجحاً يوماً ما ، أما إن كنت ناجحاً فعلاً فإنك فى النهاية ستصل إلى درجات أعلى بكثير .

أنت تمتلك فيما يبدو كل الصفات اللازمة ، مثل : الخلق الحسن والمثابرة ، وحاسة التمييز والخيال ، وأخيراً وليس آخراً الطموح لأن تدفع نفسك إلى المراكز المرموقة التى تعرف أنك قادر على تحقيقها .

وكلمة التحذير هنا هى أنه ينبغى عليك أن تكون واعياً لكيلا تصبح شخصاً عملياً جداً على حساب نفسك وعائلتك وفى النهاية على حساب سعادتك . فإذا كنت قادراً على النجاح فى تحقيق التوازن المناسب ، فعليك إذن أن تكون قادراً على الوصول إلى أهدافك التى خططت لإنجازها فى كل من حياتك العملية والعائلية على حد سواء .

مجموع النقاط من ٩٠ ـ ١٢٥

أنت فعلاً تتوق إلى النجاح ، ولديك العديد من الصفات المؤهلة لإنجاز ذلك ، ولكن عليك أن تجتهد قليلاً فى أن تغرس بداخلك بعض الثقة

بالنفس التى تجعلك تؤمن بأنك تستطيع أن تنجح ، وسوف تنجح . ربما يكون النجاح شيئاً تحلم به ولكنك لا تؤمن أبداً بأنه سوف يحدث . إن ترجمة الأحلام إلى واقع واستئصال تلك الشكوك التي بداخلك هى شىء يتوقف عليك أنت . أنت تعمل بجِد ، لكن هل هذا العمل الجاد الذى تؤديه يكون فى خدمة الآخرين وليس فى خدمتك أنت ؟ لو كان الأمر كذلك ، فحاول أن تنمى اعتقادك بأن هذا العمل الجاد يؤتى ثماره . وأن بعض هذه الثمار من الممكن ، بل من المفروض أن تتجه نحوك .

وبعد إقناع نفسك بهذا ، ربما يكون من الضرورى أن تقنع الآخرين أيضاً . وقد لا يكون هذا سهلاً كما يبدو ، ولكنه بالتأكيد ممكن كما أثبته العديد من الناس .

إنه من المفيد أيضاً أن تضع لنفسك أهدافاً ، فكثير من الأشخاص الناجحين قد وضعوا لأنفسهم أهدافاً والتى تأخذهم إلى حيث يريدون أن يكونوا . من الممكن أن تكون مثل هذه الأهداف أى شىء تريده أو تحتاجه ، ولكن عند وضع هذه الأهداف من الضرورى أن تضع فى اعتبارك أهدافاً بديلة وأناساً آخرين ، وكذلك الأوجه الأخرى فى حياتك .

إن ميزة التخطيط للأمام تكمن فى جعل تفكيرك أكثر وضوحاً فيما يتعلق بما تريده فعلاً . فبعد وضع الأهداف فإنك تحتاج إلى القيام بالخطوات المناسبة من أجل تحقيقها ثم تحتاج إلى مراجعة النتائج التى تحققها ، ثم تحتاج إلى أن تكون مرناً في تغيير ما تفعله ، إذا تطلب الأمر ، لكى تحقق أهدافك .

مجموع النقاط أقل من ٩٠

أنت تحتاج إلى الكثير من العمل الجاد والالتزام إذا أردت أن تصنع النجاح فى مستقبلك الوظيفى الذى تختاره . لكن هل هذا هو ما تريده من حياتك فعلاً ؟ ربما تعتقد أن السعادة أكثر أهمية من النجاح في الحياة .

بل إن السعادة بالنسبة للكثير من الناس تعتبر هى النجاح ، وبينما تعتبر السعادة بالنسبة لكثيرين مغامرة وعدم استقرار ، بينما تعنى لآخرين حياة عائلية مستقرة ووظيفة ثابتة ليس بها الكثير من الضغوط والمسئوليات ، وذات دخل منتظم .

تذكر أيضاً أن هناك درجات مختلفة للنجاح ، والنجاح لبعض الناس هو الاحتفاظ بوظيفة منتظمة وثابتة لسنوات طويلة ، وتأدية هذه الوظيفة بشكل جيد ، بينما يعنى للبعض الآخر الوصول إلى مناصب عليا في الوظائف التى اختاروها . بينما لا يعنى للبعض سوى الشهرة والثروة .

إلى أى مدى أنت راضٍ بما لديك ؟

١ هل تنفّس عن إحباطاتك فى الآخرين ؟

أ) أحياناً .

ب) نادراً ، وربما لا يحدث أبداً .

ج) غالباً .

٢ كم مرة تمنيت أن تكون شخصاً آخر ؟

أ) ليس كثيراً ، ولكن بين الحين والآخر أعتقد أن بعض الناس أفضل حظاً منى لما وصلوا إليه .

ب) إنه شىء لم أتمنه لنفسى إطلاقاً .

ج) تمنيت فى كثير من الأحيان أن أكون شخصاً آخر .

٣ هل تشعر أنك محظوظ ؟

أ) ربما لدىّ من الحظ أكثر من نصيبى .

ب) حتماً .

ج) كلا .

٤ هل تشعر أنك وقعت فى نمط معيشة رتيب ؟

أ) نعم من وقت لآخر .
ب) نادراً ، وربما لا يحدث .
ج) نعم ، غالباً أشعر بالإحباط بسبب النمط الرتيب الذى وقعت فيه .

٥ هل تشعر بأن الفرص تمر بك دون أن تستفيد منها أو تنتهزها ؟

أ) أحياناً .
ب) نادراً أو قد لا يحدث أبداً .
ج) بشكل منتظم .

٦ إذا أمكنك تبديل أو مقايضة أسلوب حياتك لمدة سنة ، فهل ستفعل ؟

أ) ربما فى ظروف معينة .
ب) لا أعتقد بأنى سأفعل .
ج) نعم ، أستمتع بهذه الفرصة .

٧ هل تحسد الشخص الثرى أو المشهور ؟

أ) بين الحين والآخر .
ب) نادراً أو أبداً .
ج) غالباً .

٨ هل تستمتع بوظيفتك ؟

أ) بشكل كبير ، ولكن ليس دائماً .
ب) نعم .
ج) بشكل عام ، لا .

٩ هل تشتاق أحياناً للإجازات لتبتعد عن كل شيء تماماً ؟

أ) نعم ، فى أغلب الأحيان .
ب) قد تكون الإجازات جميلة ، لكنها ليست ضرورية فى حياتى .
ج) نعم ، غالباً .

١٠ هل من الممكن أن تفكر في الخضوع لجراحة تجميل من أجل تحسين مظهرك ؟

أ) ربما .
ب) لا .
ج) نعم .

١١ هل تشعر أنك تستفيد من أوقات فراغك ؟

أ) ربما ليس لدىّ العديد من أنشطة وقت الفراغ كما أتمنى .
ب) نعم .
ج) لا ؛ لأننى لا أمتلك وقتاً لأنشطة أوقات الفراغ .

١٢ هل تأخذ عادة قسطاً كافياً من النوم ليلاً ؟

أ) أحاول ، ولكن دائماً لا أنجح فى ذلك .
ب) نعم .
ج) ليس عادة .

١٣ هل تحسد الآخرين على ما يمتلكونه ؟

أ) بين الحين والآخر .
ب) نادراً أو قد لا يحدث أبداً .
ج) فى أغلب الأحيان .

١٤ هل تثقل بعض الأشياء ضميرك ؟

أ) بين الحين والآخر .
ب) نادراً أو قد لا يحدث هذا .
ج) ليس عادة .

١٥ كيف ترى المستقبل ؟

أ) بدرجة معينة من الخوف والترقب .
ب) لدىّ أمل فى أن تسير الأحوال على نحو ما هى عليه الآن .
ج) أرجو أن يكون المستقبل أفضل كثيراً من الماضى والحاضر .

١٦ هل تشعر أنك تعانى من عقدة نقص ؟

أ) ربما ، فى بعض الأحيان .
ب) كلا .
ج) نعم .

١٧ أى من الكلمات الآتية تعتقد أنها تصفك بشكل أدق ؟

أ) متوازن .
ب) راض .
ج) متوتر .

١٨ هل حققت معظم طموحاتك فى الحياة حتى الآن ؟

أ) معظمها .
ب) لا أستطيع أن أفكر فى أى طموحات معينة الآن أنا بحاجة لتحقيقها .
ج) كلا ، على الإطلاق .

١٩ هل تشعر أن لديك حياة عائلية مستقرة يسودها الحب ؟

أ) نعم ، إلى حد التوازن .
ب) بدون شك .
ج) ليس بالفعل .

٢٠ هل تنظر إلى الحياة من منظور مبهج وخال من الهموم ؟

أ) نعم مع معظم الأشياء ، لكن هناك أشياء جادة جداً يجب ألا تؤخذ باستخفاف .
ب) أحاول أن أتبنى اتجاهاً خالياً من الهموم تجاه الحياة بشكل عام .
ج) لا أستطيع أن أصف نفسى بأنى شخصٌ خالٍ من الهموم .

٢١ هل تنال من حياتك معظم ما تريد ؟

أ) آمل ذلك .
ب) أعتقد ذلك .
ج) لا أعتقد ذلك .

٢٢ كم هو سهل بالنسبة لك أن تجلس في هدوء واسترخاء ؟

أ) فى بعض الأحيان أتمكن من ذلك ، إلا أنه فى أحيان أخرى يكون ذلك أمراً صعباً .
ب) بكل سهولة .
ج) ليس سهلاً على الإطلاق .

٢٣ كم مرة تشعر بالإحباط ، لأنك تريد القيام بالمزيد من إنجاز شيء ما ؟

أ) أحياناً .
ب) نادراً أو قد لا يحدث أبداً .
ج) كل الوقت تقريباً .

٢٤ لو كنت سترجع خطوة للوراء وتأخذ نصيبك من حياتك ، فأى مما يلى سينطبق عليك ؟

أ) سأكون راضياً بشكل معقول ، ولكن سيظل لدىّ شعور بأنه يمكننى إنجاز المزيد .
ب) سأعد النعم التى مُنحت إياها ، وسأضع فى اعتبارى أيام السعادة أكثر من أيام الشقاء .
ج) سأشعر بالغضب من نفسى ؛ لأنى لم أصنع الكثير فى حياتى .

٢٥ هل تشعر بالرضا عن نفسك ؟

أ) بين الحين والآخر .
ب) غالباً .
ج) نادراً أو قد لا يحدث إطلاقاً .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ (ب) ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ (أ) ، وصفر عن كل إجابة بـ (ج) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ نقطة

هناك تعريف واحد لكونك راضياً وهو الرضا بالأشياء أو قبولها بالطريقة التى توجد عليها .

تشير نقاطك إلى أنك شخص راض عن حياته ، ومن ثم فمن المحتمل أنك تمتلك السعادة والسلام الداخليين ، وهذه هى السعادة التى تفيض لتغمر كل من حولك وبالأخص عائلتك .

حتى لو كان الرضا بالنسبة لبعض الناس يعنى ألا يكون عندهم الطموح والدافع اللذان يمتلكهما الآخرون ، فذلك ليس سبباً كافياً لتغيير سلوكهم الذى يتسم بالهدوء والاسترخاء . فإذا كانوا راضين بما لديهم فلا داعى للتغير إذن ؛ لأنه ليس بالضرورة أن تزداد سعادتهم بزيادة النجاح .

فتذكر قصة الصياد الذى كان سعيداً فقط لأنه كان يصطاد ، فالصيد كان كل ما يفكر فيه ، وكان يذهب ليصطاد فى الصباح وأوقات الظهيرة وكذلك ليلاً ؛ ونتيجة لذلك كان دائماً سعيداً .

فأنت محظوظ لأنك وجدت طبيعة العمل التى تلائم إمكانياتك . فأنت سعيد وارضٍ بنصيبك في الحياة ، وبالتأكيد هذا موضع حسد كثير من الناس .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ نقطة

أنت مقتنع بحياتك على الرغم من أنك ربما لم تحقق فيها ما ينبغى عليك تحقيقه .

ورغم أنك لا تفتقر إلى الطموح ، إلا أنك لا تسعى لتحقيق هذا الطموح فى مغامرة محفوفة بالمخاطر لا تأتي على حساب سعادتك وأسلوب حياتك المستقر فحسب ، بل وتأتى على حساب سعادة واستقرار أقرب الناس إليك .

وغالباً ما يخامرك شعور داخلى بأنه يمكنك تحقيق المزيد ، وأحياناً تجد هذا محبطاً بعض الشيء .

وعلى الرغم من ذلك ، فإنك بصفة عامة تجد أن طموحاتك قد تحققت ؛ ولذلك فلا داع للتغير حتى إذا حاول جميع من حولك ـ مثل : أصدقائك ، أو أبويك ، أو معلميك ، أو زملائك في العمل ـ إقناعك بما يجب عليك أن تفعله في حياتك .

ولكنها على كل حال حياتك وتلك الأهداف تصبح فقط ذات أهمية عندما تكون مهمة بالنسبة لك ، ونتيجة لذلك فأنت الشخص الأكثر خبرة وقدرة على تحديد المسار الذى ينبغى أن تتجه إليه حياتك .

تقديرك أقل من ٢٥ نقطة

تشير نقاطك إلى أنك غير راض عن حياتك بوجه عام . فربما تشعر بالسخط ؛ لأنك لم تحقق طموحاتك ، أو لأنك لم تدرك كامل إمكاناتك بعد . أو ربما تعتقد أن الحياة قصيرة جداً ، وإنك لا تمتلك الوقت الكافى لتحقيق كل ما ترغب فيه ، أو ربما تشغل وظيفة لا تستمتع بها ، وبينما أنت فى مكان عملك ربما تفكر فى كل الأشياء الأخرى التى كان من الممكن أن تفعلها الآن التى من الممكن أن تمتعك أو تحفزك في ذات الوقت . أو ربما تمر فى حياتك بفترة توتر مثل التى نمر بها جميعاً من وقت لآخر .

فإذا كان هذا هو الحال ، فربما يكون قد حان الوقت لكى تتوقف وتعود خطوة إلى الوراء وتنظر إلى الجوانب الإيجابية في حياتك . اسأل نفسك ما الذى أنجزته . فربما تمتلك وظيفة ثابتة ، وحياة عائلية

مستقرة ، وهذا فى حد ذاته إنجاز ليس بالقليل ، أو ربما لديك هواية أو رياضة تحبها وتستمتع بها ويمكنك أن تكرس لها المزيد من وقتك . أى من تلك الأشياء هو شيء يجب أن تكون ممتناً له أكثر من الشعور بالكآبة نحوه .

على العموم وفى كل الأحوال ، فى حياتنا العديد من الأشياء التى من الممكن أن تكون مصدر امتنان وشكر ، كما أن هناك من هو أشد فقراً وأسوأ حالاً منّا . فإذا استطعت فقط التركيز على النواحى الإيجابية بصرف النظر عما يمكن أن تبدو عليه من تفاهة أو عدم أهمية ، فعندئذٍ ستجد السلام الداخلى والرضا اللذين طال هروبهما منك في الماضى .

وعلى الرغم من أننا يجب أن نخطط دوماً للمستقبل ، إلا أنه يمكننا أن نشعر بالسعادة الحقيقية الآن ، فإذا كنت تستطيع أن تستمتع بالحاضر وتستفيد من كل ما هو بين يديك الآن ، فإن ذلك في حد ذاته قد يكون بداية لمستقبل أفضل بكثير .

هل أنت مهووس بالسيطرة ؟

١ عندما تتسوق لنفسك ، هل تفضل أن تتسوق بمفردك أم مع شريك حياتك ؟

أ) أفضل أن أكون مع شريك حياتى .
ب) ليس لدىّ أفضلية .
ج) أفضل أن أتسوق بمفردى عندما أشترى أشياء لنفسى .

٢ هل حدث أن امتلكت كلباً أو أردت أن يكون عندك كلب ؟

أ) لا .
ب) نعم .
ج) نعم ، لدىّ كلب الآن ، وكان لدىّ كلاب أخرى فى الماضى .

٣ هل تعتقد أن حال البلد الذى تعيش فيه سيكون أفضل إذا كنت رئيسه ؟

أ) لا .
ب) ربما .
ج) نعم .

٤ أى من الأفكار التالية ستروعك بشكل أكبر ؟

أ) أن تكون في جزيرة صحراوية غير مأهولة بالسكان لمدة خمس سنوات .

ب) أن تقضى خمس سنوات في السجن .

ج) أن تكون جندياً فى الجيش لمدة خمس سنوات فى الخدمة الوطنية الإجبارية .

٥ هل تفضل أن يكون جهاز التحكم عن بعد الخاص بالتلفاز تحت سيطرتك دائماً ؟

أ) كلا .

ب) ليس بالضرورة ، فهو عادة ما يترك في الجوار لأى شخص يريد أن يستخدمه .

ج) نعم .

٦ لقد قابلت لتوك شخصاً ما فى مكان عملك السابق الذى تركته منذ عام ، فأى من الإجابات الآتية سيسعدك بشكل أكبر إذا سألته عن الأمور فى المكان القديم ؟

أ) الأمور على ما يرام ، والجميع بخير .

ب) الأمور كما هى ، لا شيء قد تحسن .

ج) لم تعد الأمور جيدة مثلما كانت قبل أن تترك العمل .

٧ لو بادر زوجك واقترح أن يعد طعام العشاء ، فماذا سيكون رد فعلك ؟

أ) سيعجبنى الاقتراح .
ب) سأندهش ، ولكن سأساير الموقف .
ج) سأشعر بالقلق ولن أقبله بسهولة .

٨ فجأة بدأ الناس ينادونك باسم التدليل بدلاً من اسمك الحقيقى ، فكيف سيكون شعورك تجاه ذلك ؟

أ) بإمكانى التعايش مع الموقف ، لكن أفضل أن يستخدموا اسمى الحقيقى .
ب) لا أمانع على الإطلاق .
ج) سأكون سعيداً وممتناً لأن اسمى ربما يكون محط الأنظار والاهتمام .

٩ أى أنواع الخط تستخدمه في كتابتك ؟

أ) الرقعة .
ب) النسخ .
ج) الثلث .

١٠ أنت وزوجتك كلاكما يستطيع القيادة وتخرجان معاً فى نفس السيارة فمن تفضل أن يقود السيارة ؟

أ) زوجتى .
ب) لا يهم مادام كلانا يستطيع القيادة بشكل متكافئ .
ج) أنا .

١١ هل دائماً تدع الفرصة للآخرين لكى ينهوا ما يقولونه ، أم أنك تجد نفسك تقاطعهم مراراً ، أو تختم لهم الجمل التى بدأوها ؟

أ) عادة أدعهم ينهون ما يقولونه .
ب) أعتقد أنى ربما أقاطعهم بين الحين والآخر ، أو أنهى لهم ما يقولونه .
ج) أعترف أننى دائماً ما أقاطع الناس في حديثهم أو أنهى الجمل التى بدأوها .

١٢ أى من الكلمات التالية تنطبق عليك بشكل تام ؟

أ) تابع .
ب) عادى .
ج) مهم .

١٣ هل تتجهم وتشيح بوجهك إذا لم تحصل على ما تريد ؟

أ) أتمنى ألا أكون كذلك .
ب) ربما في بعض الظروف .
ج) ينبغى أن أعترف أننى أفعل ذلك .

١٤ إذا فاتتك مكالمة هاتفية وعدت إلى المنزل ووجدت الرقم على شاشة الهاتف ، فهل تتصل بهذا الرقم لتعرف ما أراده المتصل ؟

أ) ليس عادة ، إلا إذا كان شخصاً أود التحدث معه ، أو شخصاً يرد على مكالمة قد أجريتها .
ب) بين الحين والآخر ، أو إذا تعرفت على الرقم .
ج) نعم ، تقريباً أتصل دائماً بالرقم سواء تعرفت عليه أم لا .

١٥ هل تستطيع أن تتوقف عن تناول أحد الأطعمة التى تحبها وتواظب على تناولها ؟

أ) لا .

ب) لا ، ولكن يعتقد الآخرون أحياناً أننى أستطيع القيام بذلك

ج) إذا كان هذا يعنى امتلاك الإرادة للإقلاع عن شىء أستمتع بأكله لأنه ربما يكون غير مفيد صحياً ، فإننى أستطيع ذلك .

١٦ هل تهتم باكتشاف الكثير عمن حولك وعن الذين تعرفهم ؟

أ) ليس بشكل خاص .

ب) ليس بشكل خاص ، على الرغم من أنى أشترك فى الثرثرة والتحدث عن الآخرين من وقت لآخر .

ج) نعم .

١٧ هل تقضى وقتاً طويلاً فى الاعتناء بمظهرك ؟

أ) ليس بالفعل .

ب) ليس الكثير ، لكننى فعلاً فخور بمظهرى .

ج) نعم ، فمظهرى والطريقة التى يرانى بها الناس تهمنى كثيراً .

١٨ هل لعبت دور الوسيط فى الزواج من قبل ؟

أ) إطلاقاً .

ب) مرة واحدة .

ج) أكثر من مرة .

١٩ هل تفضل أن تقيم حفل عشاء ؟ أم أن تُدعى إلى حفل ؟

أ) أن أُدعى .
ب) لا فرق لدىّ .
ج) أن أقيم حفلاً .

٢٠ أنت خالى البال وأعزب ورأيت فى حفلة ما فتاة انجذبت إليها بشدة ، فأى مما يلى تفضل أن يحدث قبل نهاية الأمسية ؟

أ) تتحدث إليها ، وفى النهاية تتبادلان أرقام الهواتف .
ب) تطلب منها أن تلقاها ثانية فى موعد تتفقان عليه .
ج) تدعوها إلى العشاء فى نفس الليلة .

٢١ هل تؤمن بالمثل الذى يقول : " ما حك جلدك مثل ظفرك فتول أنت جميع أمرك " ؟

أ) ليس بالفعل لأن هذا في رأيى يعتبر إنكاراً للخير .
ب) أحياناً .
ج) عادة ، أومن بهذا المثل .

٢٢ هل تؤمن بالاتفاق على الأمور المادية السابقة للزواج ؟

أ) كلا ، إنه اتجاه سخيف مستحدث .
ب) ربما للأغنياء والمشاهير فقط .
ج) نعم .

٢٣ هل حدث وشعرت بأنك متوتر ؛ لأنك لست فى وضع يسمح لك بالسيطرة أو التحكم ؟

أ) إطلاقاً ، أو نادراً ما يحدث .
ب) بين الحين والآخر .
ج) فى أغلب الأحيان .

٢٤ هل تريد أن يصل شريك حياتك إلى قمة الوظيفة التى اختارها ؟

أ) أنا أتمنى فقط أن يحقق ما يريده لنفسه .
ب) لن أضغط عليه بسبب ذلك ولكن إذا كان يؤدى عمله بإتقان فسأكون سعيداً جداً .
ج) نعم أنا متحمس لأن يصبح شريك حياتى ناجحاً في وظيفته .

٢٥ هل أنت راضٍ عامة بنصيبك فى الحياة ؟

أ) نعم .
ب) إلى حد ما .
ج) لا ، أنا أتمنى المزيد .

التحليل

تعتبر السيطرة شيئاً يتوق إليه الكثير منا ، والكثير منا يسعى جاهداً لتحقيقها ، وهناك من يسعى لتحقيقها أكثر من غيره .

وقد يظهر علينا " هوس السيطرة " بعدة طرق ، مثل الاهتمام بنوع الطعام الذى نتناوله . التحكم فى الطريقة التى نظهر بها والتى تصل إلى اللجوء لإجراء الجراحات التجميلية أحياناً ، والتخطيط مقدماً لعواقب الأمور ، وأحياناً الاتفاق على الأمور المادية قبل الزواج .

إن امتلاك السيطرة بالنسبة للكثيرين ، ليس على حياتهم فقط بل على حياة من حولهم ، يجعل حياتهم أقل توتراً رغم أن هذا من الممكن أن يؤدى إلى تأثير عكسى لو اتضح لهم أن سيطرتهم ضعيفة .

وفيما يلى بعض الدلالات التى تلمح إلى أنك ربما تكون مهووساً بالسيطرة أو تتوق إليها :

الرغبة في المعرفة ، خاصة ما يدور في حياة الآخرين ـ المعرفة قوة .
الرغبة في السيطرة على الآخرين وبالأخص شريك الحياة .
أن تحتفظ بعادات الأكل الصادقة الخاصة بك وألا يكون لديك الاستعداد لكى تغير من أنواع الأطعمة التى تفضلها عادة .
الحماس لإقامة أو استضافة حفلات العشاء .
تلعب دور الوسيط فى الزواج أحياناً .
مفرط الاهتمام بمظهرك .
الرغبة فى التحكم فى طريقة إنفاق شريك الحياة .

غالباً ما نجد المهووس بالسيطرة فى حاجة لأن يكون فى وضع سيطرة وربما يعنى هذا أيضاً خوفه من أن يكون فى وضع لا يسمح له بذلك . وفى الحالات الحادة يظهر هذا الخوف فى حاجة الشخص إلى السيطرة على الناس بالتهكم أو بطريقة المستأسد على من هم أضعف منه .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة (ج) ، ونقطة واحدة عن كل إجابة (ب) وصفراً عن كل إجابة (أ) .

تقديرك من ٣٦ - ٥٠ نقطة

تشير نقاطك إلى أنك مهووس بالسيطرة إلى حد ما .

وعلى الرغم من أن هذا قد يعنى أنك تشعر بأنك مسيطر على حياتك وبذلك لا تكون عرضة للتوتر كالكثيرين ، إلا أنك قد تحتاج لكبح جماح هذه النزعة قبل أن تصبح مهووساً بفرض رغباتك وذوقك وأسلوب حياتك على من حولك ، بمعنى آخر قبل أن يفلت زمام الأمور من يدك .

ورغم أن السيطرة على حياتنا الخاصة شيء عظيم ، لكن عليك أن تضع فى اعتبارك أن الحياة لعبة جماعية نعتمد فيها بشكل كبير على مساعدة وحب وصداقة الآخرين من أجل أن نكون سعداء .

لذلك لا يمكننا أن نتوقع أن نكون مركز الكون ، ومن ثم فمن الضرورى غالباً أن نسير مع التيار .

تقديرك من ٢١ إلى ٣٥ نقطة

أنت فى المكانة الجيدة لأنك لست مهووساً بالسيطرة ، بالإضافة إلى أنك لست شخصاً يرضى بتحكم الآخرين تماماً في حياته . ومن المرجح أن أحد أولوياتك الأساسية هى الحياة في انسجام مع الآخرين ، وإيمانك بضرورة العمل الجماعى ؛ لأن المشكلة التى يتقاسمها اثنان يسهل حلها ، وكذلك فإن القرارات المشتركة تكون أكثر فاعلية من القرارات التى يتخذها الفرد دون مشورة الآخرين .

تقديرك أقل من ٢٠ نقطة

بالتأكيد أنت لست مهووساً بالسيطرة .، بل في الواقع أنت عكس ذلك تماماً .

وهذا يعنى أساساً أن توجهك في الحياة متراخ وهادئ بشكل عام ، وأنك سعيد بأن تسير مع اتجاه الريح .

والمشكلة الوحيدة هى احتمالية كونك عرضة لأن يتحكم فيك الآخرون أو يسيطروا عليك . ومن ثم فعليك أن تتأكد من أن سلوكك لا يجعلك عرضة لسيطرة الآخرين ، وتذكر دائماً أنك تملك حياتك ولا أحد يملك السيطرة عليها إلا أنت ، وأن الطريقة التى تحيا بها والتى تخطط بها لمستقبلك ترجع لك أنت وحدك في النهاية .

هل تساير العصر أم ترفض كل ما هو جديد ؟

١ هل تحب أن تساير التكنولوجيا الحديثة ؟

أ) ليس على وجه الخصوص .
ب) إلى حد ما .
ج) نعم .

٢ هل تبحث باستمرار عن المغامرات والهوايات الجديدة ؟

أ) ليس بالفعل ؛ لأن هواياتى هى نفس الأشياء التى كنت مشتركاً فيها وكانت تروقنى منذ سنين .
ب) ليس على وجه الخصوص ، رغم أن الاهتمامات الجديدة ربما تجد طريقها إلىّ .
ج) نعم ، أعتقد أننى تنتقل إلى أشياء جديدة بين الحين والآخر .

٣ هل تقضى إجازتك كل عام فى مكان جديد ؟

أ) كلا ، عادة ما أذهب إلى نفس المكان كل عام .
ب) ليس كل عام ؛ لأن لدينا بعض الأماكن المختلفة التى نفضلها ونحب أن نتنقل فيما بينها .
ج) عادة .

٤ أى مما يلى أكثر أهمية بالنسبة لك ؟

أ) الماضى .
ب) الحاضر .
ج) المستقبل .

٥ هل تميل إلى الاحتفاظ بالأشياء أو تخزينها ؟

أ) نعم .
ب) ربما .
ج) لا .

٦ أى مما يلى يمثل أفكارك فى أول يناير ؟

أ) سنة مروعة أخرى .
ب) لا أصدق أن العام مرَّ بهذه السرعة .
ج) ما المشروعات الجديدة التى خططت لها هذا العام .

٧ هل تفكر في أنك ستكون كهلاً أو شيخاً في أحد الأيام ؟

أ) نعم .
ب) ربما .
ج) لا .

٨ هل هناك فترة ما فى الماضى شاع فيها عزف نوع من الموسيقى الذى أحببته ؟

أ) بالطبع .
ب) ربما أحب فعلاً الموسيقى الخاصة بزمن ما أكثر من حبى لموسيقى اليوم .
ج) كلا .

٩ هل تمتلك جهاز حاسوب شخصياً ؟

أ) لا ، ولا أعتزم شراءه .
ب) كلا ، ولكن آمل أن أشترى واحداً .
ج) نعم .

١٠ هل تمنعك الذكريات الجميلة التى تعيشها فى منزلك الحالى منذ سنين من الانتقال إلى منزل آخر لو أتيحت لك الفرصة ؟

أ) نعم .
ب) سيتوقف هذا إلى حد كبير على مكان المنزل الجديد .
ج) كلا .

١١ أى مما يلى أكثر أهمية بالنسبة لك ؟

أ) حياة عائلية سعيدة ومستقرة .
ب) أن تحيا الحياة بكل ما فيها .
ج) أن توسع آفاق عقلك إلى أقصى إمكاناته .

١٢ عند قضاء سهرة ما مع أصدقائك المقربين أو عائلتك ، فهل تفضل أن تتحدث عن الذكريات أم تخطط للمستقبل ؟

أ) أتحدث عن الذكريات .
ب) كلاهما .
ج) أخطط للمستقبل .

١٣ لو تسبب شخص ما في إيلامك ، هل تسامحه كليًّا ؟

أ) كلا .
ب) لن أفعل حتى آخذ حقى .
ج) أنساه أكثر من أن أسامحه .

١٤ هل لك موقع خاص على شبكة الإنترنت ؟

أ) كلا .
ب) كلا ، ولكنى لا أستبعد تأسيس واحد فى المستقبل .
ج) نعم .

١٥ هل مازلت تفضل نفس النجوم أو الأشخاص الذين يمثلون قدوتك على مر السنين ؟

أ) نعم .
ب) نعم ، على الرغم من أننى أفضل بعض النجوم الجدد أيضاً .
ج) كلا .

١٦ هل يخيفك التفكير فى التكنولوجيا الحديثة والمعقدة ؟

أ) نعم .
ب) إنها تجهدنى وتربكنى أكثر من كونها تخيفنى .
ج) لا تخيفنى ، ولكن أحياناً لا أطمئن ويهدأ لى بال قبل أن أصبح قادراً على مواكبتها .

١٧ أى مما يلى يمثل بشكل أكبر مشاعرك تجاه التغيير ؟

أ) أكره التغيير .
ب) بوجه خاص أنا لا أحب التغيير ولكنى أقبل حتميته .
ج) لا يقلقنى التغيير نهائياً .

١٨ هل تحب مشاهدة البرامج التليفزيونية الكلاسيكية المتكررة أكثر من البرامج الجديدة ؟

أ) نعم .
ب) أحياناً .
ج) لا .

١٩ ما رأيك في الصيحات الجديدة في موضة الملابس ؟

أ) لا أفكر فى ذلك كثيراً .
ب) بعض الصيحات الجديدة جيدة ، على ما أعتقد .
ج) الكثير منها لا يناسبنى ، ولكنى أحب أن أرى الناس فى موضة جديدة بشرط أن تكون مناسبة لهم .

٢٠ ما مدى سهولة تغلبك على الأزمات الشخصية ؟

أ) ليس سهلاً على الإطلاق ، ففى الواقع هى مسألة صعبة وطويلة جداً .
ب) أحاول الخروج منها فى الوقت المناسب ، رغم أنه من الصعب على أى فرد أن يشفى بالكامل من مأساة شخصية أو فقدان أحد الأعزاء .
ج) إنه ليس سهلاً ، ولكنى على أى حال ألقى بها خلف ظهرى وأحاول أن أعود إلى حياتى الطبيعية بأسرع ما يمكن .

٢١ هل تزور منطقتك القديمة لتستعيد الذكريات السعيدة وتجدد علاقاتك مع معارفك السابقين ؟

أ) في أكثر الأحيان .
ب) بين الحين والآخر .
ج) إطلاقاً ، أو قلما يحدث .

٢٢ أى مما يلي تعتبره أكبر نقاط قوتك ؟

أ) منظم .
ب) متحمل للمسئولية .
ج) نشيط .

٢٣ ما شعورك تجاه الشركة التى تعمل بها والتى دائماً ما تستخدم أحدث صيحات التكنولوجيا ؟

أ) أقلق بعض الشيء ، حيث إنى أشعر بالارتياح أكثر لما أعرفه .
ب) أدرك أنه شيء ضروري فى عالم اليوم لكى نصل إلى مستوى المنافسة ، لكنى أحياناً أقلق من عدم قدرتى على التأقلم مع التكنولوجيا الحديثة .
ج) أرحب بها بلا تحفظ باعتبارها بعض التحديات الجديدة .

٢٤ هل تعتقد أن أيام المدرسة كانت أسعد أيام حياتك ؟

أ) نعم .
ب) ليس بالتحديد ، رغم أن لدىّ بعض الذكريات الجميلة من أيام المدرسة .
ج) كلا .

٢٥ هل حدث وأتقنت استخدام إحدى أدوات التكنولوجيا الحديثة لدرجة أنك وضحت لشخص آخر كيفية استخدامها ؟

أ) كلا .

ب) بين الحين والآخر .

ج) فى أغلب الأحيان .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ (ج) ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ (ب) ، وصفراً عن كل إجابة بـ (أ) .

تقديرك من ٤٠ ـ ٥٠ نقطة

يبدو عليك أنك شخص دائم التطلع إلى المستقبل وتساير العصر ، ولا ترفض التجديد أو التغيير .

وهذا يعنى أنك تتطلع وتخطط لمستقبلك باستمرار بصرف النظر عن عمرك ، فالتغيير بالنسبة لك لا يعتبر بالضرورة شيئاً سيئاً ، ففى الواقع أنت متحمس ومعجب بالخطط التى تضعها ، كما أنك تتحمس أيضاً للفرص التى ربما يجلبها إليك المستقبل .

كما أنك مهتم بشكل كبير بالتكنولوجيا الجديدة ، ولديك الرغبة فى أن تشارك دائماً فى التطورات الجديدة ولا تحب أن تتخلف عنها . وبالطبع فإن التغير التكنولوجى يحدث فى حياتنا بشكل سريع جداً لدرجة أن معظمنا اقترب من استخدام أحدث الآلات والاختراعات بخطوة على الأقل . ولذلك عليك ألا تشعر بالإحباط لمجرد اكتشافك أن بعض التطورات الحديثة قد فاتتك ، أو لأن جهاز الحاسوب الذى أشتريته منذ ستة أشهر لم يعد آخر الصيحات أو أحدثها .

وعلى ذلك ، فإن فلسفتك فى الحياة هى عدم التقهقر إلى الوراء ، وينبغى علينا أن ننظر دائماً للمستقبل بصرف النظر عن العمر .

تقديرك من ٢٥ ـ ٣٩ نقطة

إن تجاربنا وذكرياتنا الماضية هى التى تصنع ما نحن عليه اليوم . فتلك التجارب هى التى تمكننا من الحياة في عالم اليوم وتمدنا بالأساس الذى نستطيع أن نبنى عليه مستقبلنا .

فبينما تشير نقاطك إلى أنك شخص ينظر للأمام ويضع خططاً للمستقبل ، ويواكب أحدث التكنولوجيا ، إلا أنك مغرم أيضاً بذكريات وأوقات الماضى .

فأنت محظوظ لأنك لست خائفاً من التغيير والتحديات والتكنولوجيا الجديدة التى من المحتم أن يجلبها هذا التغير .

فأنت متفائل بالمستقبل ، وفى نفس الوقت لديك الحنين إلى الماضى .

تقديرك أقل من ٢٥ نقطة

قال الأديب العالمى " أوسكار وايلد " ذات مرة أن هناك شيئين مؤكدين فى الحياة : الموت والضرائب ، ولو كان " أوسكار وايلد " حياً حتى الآن لكان قد أضاف شيئاً ثالثاً ـ ألا وهو التغيير .

فالتغيير شىء محتم ، إلا أن تغييرات اليوم فى أسلوب الحياة والاتجاهات والتكنولوجيا تعنى أن هذا التغيير يحدث بمعدل أكبر مما كان عليه من قبل .

ومن ثم فإننا نستطيع أن نفعل شيئين ، إما أن نقاوم هذا التغيير وذلك بأن نتشبث بالماضى ، أو نواكب هذا التغيير ونتقدم معه إلى الأمام .

ويبدو أنك تقاوم التغيير تماماً ، ولا تهتم بالتقدم والتحرك للأمام بنفس المعدل الذى يحدث به التغيير . كما تشير نقاطك إلى أنك لست مهتماً بالتكنولوجيا الحديثة ربما لأنك تجد الوصول إلى فهمها شيئاً صعباً إلى حد ما .

ولأنك تميل إلى النظر إلى الماضى ، وهو ما تعتبره أجمل الأوقات ، فربما يشير ذلك إلى كونك شخصاً عاطفياً . فالوقت الذى تنظر إليه فى فترة ماضية ربما يكون حقبة معينة قد حدث فيها تغيير إلى شىء أفضل فى حياتك .

فإذا عدّلت من فلسفتك قليلاً ووضعت فى اعتبارك الأشياء الجميلة التى تحدث اليوم ، فإن هذا سيعطيك الشجاعة لأن تنظر إلى المستقبل بنظرة تفاؤل . فربما تجد أن النمط يكرر نفسه ، وفى السنوات المقبلة ستعود بذهنك إلى الأيام الحالية وتنظر إليها بنفس نظرة الحنين التى تنظر بها إلى السنوات الماضية الآن .

وأيضاً ضع فى الاعتبار دائماً أنه ليس هناك سن معينة يتوقف المرء عندها عن التعلم ، وإنما التعلم يستمر طوال الحياة . وفي حين أن التقدم التكنولوجى يحدث بشكل سريع وبمعدلات مرتفعة إلا أن هذا التقدم في أغلب الأحوال وضع لإثراء قيمة حياتنا ، وبإمكاننا المشاركة فى عملية الإثراء هذه ، أو نتجاهلها ولا نجنى ثمارها ومنافعها .

هل أنت مرهف الحس ؟

١ أى مما يلى يمثل رأيك بشكل أكبر عن عيد الحب ؟

أ) هو يوم يشترى فيه المحبون هدايا وبطاقات تهنئة لبعضهم البعض .

ب) يوم رومانسى تشترى فيه لمن تحب بطاقة تهنئة أو هدية .

ج) هو يوم يستطيع فيه الناس أن يكسبوا فيه الكثير من النقود عن طريق بيع الأزهار وبطاقات المعايدة والشيكولاتة بأسعار عالية .

٢ أى مما يلى هو نوع الموسيقى المفضل لديك ؟

أ) أى شىء ما دام معاصراً وله إيقاع .

ب) الموسيقى الرومانسية مثل : " الجاز " ، أو الكلاسيكية ، أو موسيقى البوب .

ج) أى شىء ما دام صاخباً أو عالياً أو يثير ضجة .

٣ بعد نقاش حاد مع شريك الحياة ، هل ستشترى له هدية لتعوضه ، رغم أنك تعرف أنك لست مخطئاً ؟

أ) ربما .

ب) نعم .

ج) كلا .

٤ لو كان زميلك فى العمل لا يمتلك إلا فرصة أخيرة قبل أن يفصل من العمل بسبب إهماله ، فهل ستتحمل عنه مسئولية أخطائه حتى لا يُفصل بعد تكراره لهذه الأخطاء ؟

أ) يتوقف هذا على الظروف فسوف أفعل ذلك إن كان من أصدقائى المقربين ، أو إن كانت لديه عائلة يعولها .

ب) نعم .

ج) لا .

٥ هل تشعر بالحزن والشفقة على المتسولين فى الشارع ؟

أ) نعم .

ب) نعم وغالباً ما أعطيهم حسنة .

ج) كلا .

٦ إن وجدت قطاً أو كلباً ضالاً ، هل ستؤويه فى منزلك ؟

أ) أعتقد أنى سأفعل لو تأزم الموقف .

ب) نعم ، في الواقع هذا ما فعلته من قبل .

ج) أشك جداً فى إمكانية أن أفعل هذا .

٧ أنت مشغول جداً فى العمل وأمامك من الأوراق المهمة على مكتبك ما يصل إلى ارتفاع صدرك ومطلوب منك الانتهاء من هذا العمل في وقت محدد ، فى ظل هذه الظروف هل ستأخذ يومين للراحة لكى تقضى وقتاً كافياً مع زوجتك من أجل تسوية بعض خلافاتكما .

أ) نعم ، ولكنى لن أكون مرتاحاً وفى عقلى أفكار متعلقة بالعمل ، ففى ظل هذه الظروف لن نتمكن من حل أى شىء .

ب) نعم .

ج) كلا ، فسيعتبر إهمالاً أن أترك عملاً مطلوباً منى دون أن أنجزه فى هذه الظروف وآمل أن تفهم زوجتى هذا .

٨ هل تتحدث مع شريك حياتك عن عاداته التى تزعجك.

أ) بين الحين والآخر .
ب) إطلاقاً أو نادراً ما يحدث .
ج) غالباً .

٩ لقد حجزت تذكرة لحضور حفل لنجمك المفضل الذى انتظرت رؤيته على الحقيقة منذ سنين . ثم طلب منك صديق حميم أن تساعد فى مشروع جمع الصدقة الذى نظمه . وأنت تعرف أنه كلفهم كثيراً وليس لديهم سواك ليلجأوا إليه . ماذا ستفعل ؟

أ) ستخبر صديقك بأنك ستساعدهم إذا كان هذا ضرورياً وستوضح له خطتك لحضور الحفلة .
ب) ستساعده وتلغى حضورك للحفلة ، وحتى لن تخبره بأنه كان لديك شىء آخر قد خططت له .
ج) فى مثل هذه الظروف لن أستطيع أن أخسر فرصة العمر فى أن أرى نجمى المفضل .

١٠ يبدو شريك حياتك مجهداً ومشغول البال . فكيف سيكون رد فعلك ؟

أ) لن أقول شيئاً فى الحال ، ولكن بعد يوم أو آخر ، إن لم يتحسن سأسأله عما إذا كان على ما يرام .
ب) تخبره أنك كنت قلقاً عليه وتسأله إذا كان بخير أم لا .
ج) لن أقول شيئاً على اعتبار أنه سيتغلب على ما يزعجه ويعود لطبيعته .

١١ إذا رأيت شخصاً ما يسقط فجأة في شارع مـزدحم ، كيـف ستتصـرف حياله ؟

أ) سأراقبه حتى أتأكد من أنه قد اسـتعاد توازنـه مـرة أخـرى أو أن شخصاً ما ذهب إليه ليساعده .
ب) سأجرى تلقائياً ناحيته لأساعده .
ج) لن أفعل شيئاً سوى التمنى بأن يكون بخير .

١٢ هل عادة ما تشعر بالأسى للمظلومين ؟

أ) أحياناً .
ب) عادة .
ج) ليس بالضبط .

١٣ هل حدث فى حياتك أن كتبت خطاباً غرامياً إلى شخص ما ؟

أ) بين الحين والآخر .
ب) فى أغلب الأحيان .
ج) كلا أو نادراً ما يحدث هذا .

١٤ ما فكرتك عن الأمسية الرومانسـية المثاليـة التـى تقضـيها مـع شـريك حياتك ؟

أ) وجبة ومشاهدة فيلم عاطفى .
ب) وجبة ، وسهرة جميلة .
ج) وجبة خفيفة والذهاب إلى متنزه .

١٥ هل غالباً ما تشترى هدايا لشريك حياتك ؟

أ) ليس غالباً ، لكن لا أنسى أبداً عيد ميلاده والأعياد السنوية .
ب) نعم ، فأنا أحب أن أفاجيء شريك حياتى بالهدايا حينما أستطيع ذلك .
ج) ليس بقدر ما ينبغى .

١٦ هل تشعر بالأسى للمشاهير الذين يُشهَّر بهم فى الصحف ؟

أ) بين الحين والآخر .
ب) فى أغلب الأحيان .
ج) نادراً أو قد لا يحدث هذا .

١٧ ما مدى سهولة رفضك لأداء أى معروف ؟

أ) لا أجد مشكلة فى ذلك لو شعرت بأن المعروف الذى يطلب منى مستحيل أو غير معقول .
ب) صعب .
ج) ليس صعباً .

١٨ في وقت متأخر ليلاً وأنت تدير مؤشر المذياع على قناة الأخبار سمعت فى الأخبار أن هناك كلباً صغيراً قد وقع فى بئر ، وأن رجال الإنقاذ يحاولون إنقاذه . فأى مما يلى سينطبق عليك فى الصباح التالى ؟

أ) سأستمر فى نظامى اليومى المعتاد ، ولكن ربما أتذكر القصة فى وقت ما خلال اليوم وأسأل زملاء العمل لعلهم سمعوا شيئاً عن إنقاذ الكلب .

ب) ستكون حادثة الكلب عالقة في ذهني بشكل كبير لدرجة أني سأستمع إلى قناة الأخبار بمجرد أن أستيقظ محاولاً أن أكتشف إذا كانوا قد أنقذوا الكلب أم لا .
ج) من المحتمل ألا أفعل أى شيء ؛ لأني سأكون قد نسيت ما حدث .

١٩ إلى أى مدى تتحدث مع زملائك عن حياتك المنزلية الخاصة ؟
أ) أحياناً .
ب) إطلاقاً أو نادراً ما يحدث .
ج) فى أغلب الأحيان .

٢٠ هل تدمع عيناك حينما تشاهد فيلماً حزيناً ، أو أى مشهد مؤثر فى التلفاز ؟
أ) نادراً .
ب) أحياناً .
ج) كلا .

٢١ هل من الممكن أن تبكى من السعادة من أجل شخص آخر ؟
أ) نادراً جداً .
ب) فى بعض المناسبات .
ج) كلا .

٢٢ أى من المقومات التالية تعتقد أنها أكثر أهمية لعلاقة زواج ناجحة ومستمرة ؟

أ) حياة عائلية جيدة .
ب) الاهتمام والمشاركة .
ج) حياة نشطة ومحفزة .

٢٣ أى مما يلى يكون رد فعلك عندما ترى فى التلفاز مجموعة أعمال إرهابية مشينة ؟

أ) أشعر بالغضب والحنق تجاه مرتكبى الحادث .
ب) أشعر بالحزن والأسف على الضحايا وعائلاتهم .
ج) أشعر بالامتنان لأنه من الممكن أن أكون فى الحادث لولا فضل الله .

٢٤ هل حدث أن وجدت دموعك تنساب على وجنتيك كنتيجة لتأثرك بمشاهدة فيلم ، أو مشهد ذى نهاية سعيدة فى التلفاز ؟

أ) بين الحين والآخر .
ب) فى أغلب الأحيان .
ج) أبداً .

٢٥ هل تعتقد أن قلبك هو الذى يحكم عقلك ؟ أم عقلك هو الذى يحكم قلبك ؟

أ) كلاهما متكافئ .
ب) قلبى يحكم عقلى .
ج) عقلى يحكم قلبى .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة (ب) ونقطة واحدة عن كل إجابة (أ) وصفراً عن كل إجابة (ج) .

تقديرك من ٤٠ من ٥٠ نقطة

أنت شخص رومانسي جداً وحنون ، كما أنك غالباً ما تتأثر بشدة بمشاعر الآخرين ، وتتأثر أيضاً بنشرات الأخبار ، وخاصة حينما تسمع عن وجود كوارث لدى الآخرين لدرجة أنك تشعر بالذنب لأنك غير متواجد فى مكان الحدث حيث يمنك المساعدة بأى وسيلة .
ولأنك شخص مرهف الحس وحنون ، فهذا يعنى أنك محبوب وتحظى باحترام الآخرين ، وعلى أيّة حال فإن هذا أيضاً يعنى أحياناً أنك قد تتعرض للاستغلال خاصة حينما يصعب عليك أن تقول " لا " .

الصفات الرئيسية : رومانسى ، حنون ، رقيق القلب ، مثالى .

تقديرك من ٢٥ ـ ٣٩ نقطة

على الرغم من كونك شخصاً مرهف الحس يتجنب ـ إلى أبعد حد ـ إيذاء الآخرين ، إلا أن هذا الإحساس المرهف ربما يحتاج إلى إزالة بعض الحواجز لكى يتضح .
ومن مزايا هذا ، أنك مازلت متماسكاً بما يكفى لكى تحقق طموحاتك وفى نفس الوقت تحتفظ فى شخصيتك بجانب الحب ومراعاة الآخرين ومثل العديد من الناس ، فإنك فعلاً رقيق القلب .

الصفات الرئيسية : محب ، عاطفى ، واثق من نفسك .

تقديرك أقل من ٢٥ نقطة

بينما تشير نقاطك إلى أنك شخص جاف أكثر منه مرهف الحس ، إلا أن ذلك المظهر الخارجى الجاف الواضح ربما يحوى تحته شيئاً من الحس المرهف . وقد يكون هذا المظهر الجاف الخارجى نوعاً من التنكر لأنك لا تريد أن يظن الناس أنك لين أو تُظهر الضعف .

وفى نفس الوقت ، لا يمكن بأى شكل وصفك بأنك رومانسى أو عاطفى . وعلى كل حال هذا لا يمنع أن تكون لديك علاقة زوجية طويلة يسودها الحب والاستقرار ، وسيحترمك الناس ويعجبون بأمانتك وسيقبلونك على ما أنت عليه .

وعلى الرغم من أنك لا تفتقر إلى الأمانة ، إلا أنه قد يكون مفيداً ليس فقط لك ، ولكن لمن حولك ، أن تضع دائماً فى اعتبارك مشاعر الآخرين وتحاول أن تتعاطف معهم .

الصفات الرئيسية : واقعى ، هادئ ، قليل الكلام .

الاتجاه

اختر أحد الأرقام من ١ ـ ٥ في كل من الخمس والعشرون عبارة التالية : اختر رقم (٥) لأكثر ما تتفق معه أو أكثر ما ينطبق على شخصيتك ، واهبط تدريجياً إلى رقم (١) الذى يرمز إلى ما لا تتفق معه أو أقل ما ينطبق عليك .

١ أنا فخور بجنسيتى .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢ سأخبر صاحب المتجر لو لاحظت أنه يبيع أشياء قد انتهت مدة صلاحيتها .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣ ينبغى على الآباء أن يعلموا أولادهم منذ سن مبكرة الفرق بين الصواب والخطأ .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٤ كل الناس محترمون بطبيعتهم .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٥ دائماً ما أتطلع وأخطط للمستقبل .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٦ أنا أحاول ألا أتفاعل مع مختلف الأشخاص بطرق مختلفة بصرف النظر عن مكانتهم أو سلطتهم .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٧ كلما اكتسبنا المزيد من المعرفة والمعلومات عن العالم والناس عامة ، فسوف يصبح هذا العالم أفضل وأكثر أمناً .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٨ أنا قلق جداً بشأن معدل الجريمة والعنف فى المجتمع .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٩ أنا أومن بالمبدأ الأساسى القائل : " الزبون دائماً على حق " .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٠ هناك عدد قليل جداً من الناس الذين أعرفهم ولا أثق بهم .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١١ أنا أسامح وأنسى بأسرع ما يمكن .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٢ أنا دائماً صريح وواضح فيما يختص بشخصيتى وما أومن به .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٣ أنا أصب كل طاقتى فى إتقان ما أفعله .

٥	٤	٣	٢	١

١٤ أشعر بالسعادة عندما يحبنى ويحترمنى الآخرون .

٥	٤	٣	٢	١

١٥ أشعر بالغضب عندما يفتقد الناس الأصالة والشخصية .

٥	٤	٣	٢	١

١٦ أحاول أن أفهم وجهات نظر الآخرين .

٥	٤	٣	٢	١

١٧ لا أحب أن أشكو كثيراً .

٥	٤	٣	٢	١

١٨ أنا تواق لإسعاد الآخرين .

٥	٤	٣	٢	١

١٩ لست معتاداً أن أقف أو أمشى ويداى داخل جيبى .

٥	٤	٣	٢	١

٢٠ أنا متحمس لمعرفة معتقدات الآخرين .

٥	٤	٣	٢	١

٢١ أنا أجاهد للحفاظ على لياقتي ورشاقتيَ .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٢ نحن الذين نصنع حظنا في كل الأحوال .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٣ أنا أبتسم أكثر من معظم مَنْ أعرفهم .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٤ دائماً ما أحافظ على نظافة وترتيب منزلى وحديقتى .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٥ عند ملاقاة شخص ما لأول مرة فأنا أبذل مجهوداً كبيراً كى لا أحكم عليه أو عليها بالمظهر وحده .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

التحليل

لا يولد المرء باتجاه معين ، وإنما يتشكل اتجاهه بطرق عديدة ومختلفة ، مثل التجارب المباشرة مع الأشخاص والأحداث والمؤثرات فى حياتنا، كالوالدين ، والذين يعتبرون مصدراً لمعتقدات العديد من الناس .

والاتجاهات يمكن أن يلاحظها الآخرون أكثر من أنفسنا . ففى عديد من الحالات ، يعتبر اتجاه الفرد صفة طبيعية تشكل شخصية الفرد . إلا أن الاتجاه يحتمل تنوعات كثيرة وواسعة ، ولذلك يصعب تعريفه .

إن كلمة اتجاه تعنى فى الإنجليزية " Attitude " وهـى أصـلاً مشـتقة من الكلمة اللاتينية " aptitudo " وهى تعنى لياقة ، وهذا معنى مناسـب لانهماك الشخص فى مهمة معينة .

وهناك تعريف آخر للاتجاه وهـو ، تفسـير تصـرفات الفـرد بنـاء علـى شعوره إزاء شىء ما ، على سبيل المثال : المعتقدات ، والآراء ، والمشـاعر العاطفية .

ومن الممكن أن يـتغير اتجـاه الفـرد بسـبب الـتغيرات فـى الظـروف أو الدوافع ، وهذه التغيرات إما أن تكون إيجابية " اتجـاه أفضـل " وإمـا أن تكون سلبية " اتجاه أسوأ " . وربما تنجح أحياناً محـاولات تغـيير اتجـاه شخص ما ، وربما يكون لها تأثير عكسى حيث يتغير الاتجاه ولكن علـى نحو معاكس للمراد .

وقد حدد علماء الـنفس الاجتمـاعى طرقـاً عديـدة والتـى يسـتخدم بهـا الأفراد تلك الاتجاهات .

وتُعـرف إحـدى هـذه الطـرق بـ " وظيفـة المعرفـة " حيـث تسـتخدم الاتجاهات لتنظم عقلياً كل المعرفة التى جمعناها عـن العـالم ، واسـتخدام المعلومات بتلك الطريقة يجعلنا أكثر فهماً للعالم .

الطريقة الثانية تسمى " وظيفة التعبير عن القيم " وربما يعرف معظمنـا هذه الطريقة ، والتى تشير إلى استخدام الاتجاهـات فـى التعـبير عـن قـيم الشخص . ومن خلال هذه الطريقة ، ستكشـف اتجاهاتـك للآخـرين عـن ماهيتك وشخصيتك وما تؤمن به .

أما الطريقة الأساسية الثالثة ، والتى يستخدم بها الأفـراد الاتجاهـات فتسمى " الوظيفة المنفعية (الوسيلية) " وهـى الطريقـة التـى نسـتخدمها للحصول على المكافأة ونتجنب بها العقاب .

أما الطريقة الرابعة والأخيرة فهى " وظيفة دفاع الأنا " حيث تستخدم هنا الاتجاهات لتساعد فى الدفاع عن الـذات أو الصـورة الذاتيـة ، فعلـى سبيل المثال ، عندما يشعر شخص مـا بأنـه غـير كـفء في الوظيفـة التـى

يشغلها فربما يحاول أن يظهر شخصاً آخر على أنه أضعف منه كطريقة لحجب مشاعر نقصه وقصوره عن أعين الآخرين .

التقويم

النقاط من ٩٠ ـ ١٢٥

لديك توجه جيد جداً للحياة بشكل عام . وهذا يعنى أنك لست فقط إيجابياً ، بل إنك متحمس أيضاً لكل المهام التى تتناولها .
وهذا الاتجاه الإيجابى يلحظه الآخرون ؛ وسيجعلك فى استقرار وثبات جيد فى كل من حياتك العملية والخاصة .
فليست هناك حاجة للتغيير .

النقاط من ٦٥ ـ ٨٩

بينما تشير نقاطك إلى أنك فى الغالب تسير في الاتجاه الصحيح ، إلا أنه مازال أمامك مجال لتتحسن . على الرغم من أنه لا يوجد لديك مشكلة فى الاتجاه ، إلا أنه ربما يكون مفيداً أن تقوم بتحليل نفسك من وقت لآخر لكى تفهم ليس فقط اتجاهك إزاء المهام التى تقوم بها ، ولكن أيضاً اتجاهك إزاء الآخرين فى محيط مجتمعك وفى العالم ككل .

مجموع النقاط أقل من ٦٥

تعتبر الاتجاهات أكثر أهمية فى أسلوب حياتنا المعاصر ، فعندما نذهب إلى متجر مثلاً فإننا نتوقع من البائع ألا يكون فقط متحمساً أو على دراية تامة بالمنتج الذى يبيعه ، وإنما يجب أن يبذل جهداً إضافياً لمساعدة العميل وأن يسعى لإرضائه .

والكلمة المفتاحية هنا هى التحمس ، وهذا التحمس للحياة هو الذى ينقله الشخص ذو الاتجاه الصحيح إلى الآخرين .

وتشير نقاطك إلى أنك ربما تواجه مشكلة في الاتجاه في بعض جوانب حياتك . ربما لذلك يجدر بك أن تحلل نقاطك فى الأسئلة الفردية لهذا الاختبار ، خاصة إذا كانت نقاطك ثلاثاً أو أقل . فربما تكون هذه المناطق هى التى تحتاج فيها إلى أن تعيد التفكير في اتجاهك وتحسن منه .

ولأن اتجاهاتنا تتشكل غالباً وفقاً مؤثرات خارجية ، فربما يستحق ذلك أن نأخذ فى اعتبارنا إذا كانت هذه المؤثرات موجودة وإذا كانت سلبية ، وكيف يمكن أن يتم تغييرها لتتحول إلى اتجاهات إيجابية .

فكلما تفهمنا اتجاهاتنا ومعتقداتنا أكثر ، زادت فرصتنا فى تغيير اتجاهاتنا السلبية لتصبح أكثر إيجابية .

هل أنت متفائل أم متشائم ؟

١ هل تقلق علي أجيال المستقبل بشأن ما سيكون عليه العالم فى غضون خمسين عاماً ؟

أ) فى أغلب الأحيان .
ب) نادراً ، أو لم يحدث قط .
ج) بين الحين والآخر .

٢ إذا كسرت المرآة ، فهل ستقلق لاعتقادك بأن هذا سيجلب لك حظاً سيئاً ؟

أ) بالتأكيد .
ب) كلا إطلاقاً .
ج) ربما .

٣ عندما تشارك فى أى نوع من أنواع التنافس أو المسابقات هل تتوقع أن تفوز ؟

أ) ليس عادة .
ب) نعم ، عادة ما أتوقع أن أفوز .
ج) أحب أن أفوز ، لكننى أدرك أن ترتيبى قد يصبح في المرتبة الثانية .

٤ هل ترددت في الاشتراك في إحدى ألعابك المفضلة خوفاً من الخسارة ؟

أ) لم يحدث قط .

ب) حدث أكثر من مرة أو مرتين .

ج) ربما مرة أو مرتان .

٥ هل تعتقد أنه يوجد فى الحياة شريك حياة مثالى لكلٍ فرد منا ؟

أ) فقط فى قصص الخيال .

ب) نعم .

ج) بعض الناس ، وليس كلهم .

٦ هل تضع فى اعتبارك النصف المتلئ من الكوب أم النصف الفارغ ؟

أ) النصف الفارغ .

ب) النصف المتلئ .

ج) لا هذا ولا ذاك .

٧ كيف ستكمل هذا المثال : " لو لم تنجح فى البداية .... ؟ " .

أ) تستسلم للفشل .

ب) تحاول ثانية .

ج) تحاول ، ثم تحاول ، ثم تحاول مراراً .

٨ هل تشعر دائماً بأنه من الممكن أن تنجز أهدافك فى الحياة ؟

أ) ليس دائماً .

ب) نعم .

ج) عادة .

٩ هل تتفق على أنه لكل منا يوم يحقق فيه أحلامه ؟

أ) لا أتفق .
ب) أتفق بشدة .
ج) أتفق جزئياً .

١٠ بعد كل إخفاق أو تجربة سيئة ، هل تستطيع أن تنهض بسرعة أو فى الحال وتتخلص من أزمتك ؟

أ) ليس سريعاً جداً .
ب) فى الحال تقريباً .
ج) بسرعة معقولة .

١١ كم مرة جافاك النوم بسبب القلق ؟

أ) فى أغلب الأحيان .
ب) إطلاقاً أو نادراً ما يحدث .
ج) بين الحين والآخر .

١٢ إلى أى مدى تثق في أنك تتخذ القرار الصائب حينما تواجه أى اختيار ؟

أ) لا أثق على الإطلاق .
ب) أثق بشكل مقبول عادة .
ج) أشعر بالقلق قليلاً .

١٣ إذا أصابك دور سيئ من الأنفلونزا ، فهل ستذهب إلى الطبيب ؟

أ) ربما .
ب) كلا .
ج) أشك فى ذلك .

١٤ هل تؤمن بأن تجعل طموحاتك بسيطة كى تتجنب خيبة الأمل ؟

أ) نعم .
ب) كلا .
ج) أحياناً .

١٥ هل تشعر بالأمان المادي ؟

أ) كلا .
ب) نعم .
ج) معظم الوقت .

١٦ هل تعتقد أنه عندما ينغلق أمامك أحد الأبواب فإن هناك باباً آخر قد يُفتح ؟

أ) كلا ، فالحياة ليست بهذه السهولة .
ب) نعم .
ج) أحياناً .

١٧ هل تعتقد أن أصدقاءك لن يتخلوا عنك أبداً ؟

أ) للأسف ، كلا .
ب) نعم ، عادة .
ج) لست متأكداً .

١٨ هل فلسفتك هى أن هناك دائماً هدوءاً بعد العاصفة ، أم هدوءاً يسبق العاصفة ؟

أ) هدوء يسبق العاصفة .
ب) هدوء ما بعد العاصفة .
ج) الاثنان ، لأن الحياة مليئة بالسراء والضراء .

١٩ كم يستغرق منك إحصاء ما منحك الله به من نِعَم ؟

أ) بسرعة جداً .
ب) ربما يستغرق هذا العمر كله لأعد ما مُنِحت إياه من نِعَم .
ج) نفس الوقت الذى ربما يستغرقه معظم الناس .

٢٠ أى من العبارات التالية يعد أكثر تطابقاً مع نظرتك العامة للحياة ؟

أ) **ما لدى الآخرين دائماً هو الأفضل .**
ب) **أنظر إلى الجانب المشرق .**
ج) **نبع الخير لم يجف ، ولكن الجرار انكسرت .**

٢١ هل تتوقع أن يمتد بك العمر للشيخوخة ؟

أ) ليس تماماً .
ب) نعم .
ج) آمل ذلك .

٢٢ هل تعتقد أن فرصتك الكبيرة التالية قريبة منك ؟

أ) الفرص الكبيرة لا تحدث من تلقاء نفسها ولكن لابد من خلقها .
ب) نعم .
ج) أرجو ذلك .

٢٣ هل من الممكن أن تأخذ سلعة ما مقابل رهن كبير يؤخذ عليك ، واثقاً بأنك ستستطيع السداد ؟
أ) ربما أفعل ، لكن هذا سيقلقنى جداً .
ب) نعم .
ج) نعم ، ولكن هذا سيقلقنى إلى حد ما .

٢٤ هل تعتقد أن الأخبار السيئة دائماً ما تأتى متتابعة ؟
أ) عادة .
ب) لو حدث هذا ، فدائماً ما تتوازن الأمور عندما تأتى الأخبار السارة متتابعة أيضاً .
ج) أحياناً ما يحدث هذا .

٢٥ هل تقلق من السفر فى الطيران ؟
أ) عادة .
ب) إطلاقاً ، أو نادراً ما يحدث .
ج) أحياناً .

٢٦ هل تؤمن بالحياة ما بعد الموت ؟
أ) كلا .
ب) نعم .
ج) آمل ذلك ، ولكنى لست متأكداً .

٢٧ عندما تشترى تذاكر " اليانصيب " هل تعتقد أنك ستربح ؟
أ) ليس بالضرورة .
ب) نعم ، وإلا فلماذا أشتريتها ؟
ج) أنا أتمنى ذلك ، ولكنى أيضاً واقعى بالنسبة لحظى .

٢٨ هل تؤمن بانتصار الخير على الشر في النهاية ؟

أ) ليس ذلك واقعاً ، خاصة فى عالم اليوم المضطرب .
ب) نعم سينتصر الخير على الشر دائماً ، ولهذا السبب مازلنا متواجدين .
ج) لست متأكداً .

٢٩ إذا جنح بك قاربك إلى جزيرة مهجورة ، ما هى توقعاتك لفرص نجاتك ؟

أ) سأكون متأهباً لحقيقة أننى لن أنجو أبداً ولكن سأظل محتفظاً ببصيص أمل .
ب) سأعرف فى أعماق قلبى أنى سأنجو يوماً ما .
ج) فقط سأتمنى الأفضل ، وفى نفس الوقت سأحاول أن أحمى نفسى .

٣٠ كم مرة شاركت فى مسابقات تليفزيونية على أمل أن تكسب الكثير من المال ؟

أ) لم يحدث إطلاقاً .
ب) حدث كثيراً .
ج) بين الحين والآخر .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة (ب) ، ونقطة واحدة عن كل إجابة (ج) ، وصفراً عن كل إجابة (أ) .

تقديرك من ٤٥ ـ ٦٠ نقطة

يبدو أنك متفائل إلى أبعد الحدود ولك نظرة رائعة للحياة ، فأنت تشبه شخصية " ميكوبر " فى إحدى روايات " تشارلز دكينز " والذى كان متفائلاً ودائماً منتظراً للأحداث السعيدة .

فأنت لا تقلق من أشياء ربما لا تحدث أبداً ، بل إنك تنظر دائما إلى الجانب المشرق للحياة مهما حدث ، وتؤمن بثبات أن بعد كل عسر يسراً .

وطالما أنك لن تصبح ساذجاً فيما يتعلق بوقائع الحياة القاسية أحياناً ، فإنك ستظل مبتهجاً ومطمئن البال إلى حد كبير ، وسعيداً بإيمانك وثقتك بأنك ستستطيع أن تحصل على أفضل ما في حياتك . لكن عليك فى نفس الوقت أن تكون مستعداً لتقبل الأشياء المحتومة فى الحياة سواء كانت سراء أو ضراء .

تقديرك من ٢٧ ـ ٤٤ نقطة

كمعظم الناس فى هذا العالم ، أنت واقعى وتدرك أن الحياة متقلبة لا تستقر على حال ولكنها من الممكن أن تكون ممتعة ومثيرة ، ونحن نأمل أن يفوق عدد المسرات التى تحدث لنا تلك الأشياء التى تجلب لنا الحزن ، وهذا ما يهمنا في النهاية .

ورغم أنه لا يبدو عليك أنك متشائم ، إلا أن هناك شيئاً لتتعلمه من ذلك المتفائل الأبدى وهو عدم القلق كثيراً . وتذكر أن معظم الأشياء التى

تقلقنا وتزعجنا فى الحياة لا تحدث أبداً فلماذا إذن نقلق وننزعج إلى أن تحدث فعلاً هذه الأشياء ؟

تقديرك أقل من ٢٧ نقطة

رغم أنك ربما تصف نفسك بأنك واقعى ، إلا أنه من الواضح أنك ولدت متشائماً .

وبينما لا يجعلك هذا شخصاً سيئاً ، وبإمكانك أن تظل ناجحاً وتكوّن العديد من الصداقات ، و أيضاً فإن هذا لا يعنى أن الآخرين يرونك على أنك إنسان سلبى ، إلا أنك تعانى من الكثير من الاضطرابات الداخلية والأرق المستمر بلا سبب .

وربما تكون هذه هى طريقتك الدفاعية لخلق درع تحميك مما يمكن أن يجلبه المستقبل من عواقب ، فإذا جاءت العواقب أفضل من المتوقع فسيسعدك هذا كثيراً ، وإذا جاءت سيئة فلن يحبطك هذا لأنك قد أعددت نفسك لما هو أسوأ . وفى الواقع ، فإن مثل هذا الاتجاه السلبى قد لا يجعل الأشياء أفضل أو أسوأ فى النهاية . وفى بعض الحالات قد يؤدى القلق بشأن المستقبل إلى المرض المتعلق بالتوتر ، وقد يجعل الأشياء السلبية تحدث ، والتى كان من الممكن ألا تحدث لولا هذا الاتجاه .

وما يجب عليك فعله هو ألا تبالغ في زيادة حجم الأمور ، وبدلاً من ذلك حاول أن تضع الأفكار السلبية فى مؤخرة رأسك ، وحاول أن تفكر فى الجوانب الإيجابية فى الحياة . فلو استطعت أن تفعل هذا ـ وأقر بأن القول أسهل من الفعل ـ فربما يكلفك هذا جهداً كبيراً كما أنك ستبدأ في جَنى الفوائد ، ليس فقط بالنسبة إلى شخصك وحالتك الصحية ، وإنما أيضاً ستتحسن نظرتك للحياة بشكل عام .

هل تتمتع بروح الفريق ؟

فيما يلى ، رتب الجمل الأربع فى كل مجموعة طبقاً لما تراه أكثر تطابقاً مع شخصيتك ويليها الشىء الأقرب إلى التطابق ، ويليهما الأقرب إلى عدم التطابق ، ثم تأتى فى النهاية العبارة الرابعة التى تكون الأقل تطابقاً مع شخصيتك .

١

أ) ينبغى أن يكون فى كل فريق مسئول عن السيطرة أو القيادة .

ب) من المهم أن يعرف كل أعضاء الفريق حدود مسئولياته بدلاً من أن يكون هناك شخص واحد له السيطرة الكاملة على الفريق .

ج) يخلق أفضل قائدى الفرق الظروف الملائمة لتشجيع فرقهم .

د) إن أفضل قائدى الفرق هم الذين يتمتعون بالشخصية القيادية الجذابة اللازمة لتحفيز أفراد فرقهم .

٢

أ) يمكن للفريق أن يكون فى أفضل حالاته فقط عندما تتماشى أهدافه مع حاجات ورغبات أفراده .

ب) يمكن للفريق أن يكون فى أفضل حالاته عندما يعمل أفراده بشكل جيد وبتعاون بنّاء .

ج) يكون الفريق فى أفضل حالاته عندما يتم تحديد أهداف واضحة .
د) يكون الفريق فى أفضل حالاته عندما تبدو الأهداف الموضوعة صعبة التحقيق من الوهلة الأولى .

٣

أ) سأكرس كل طاقتى لإنجاز وتحقيق حاجات وأهداف فريقى .
ب) أنا طموح وسأكرس جزءاً كبيراً من طاقتى لكى أصبح قائد الفريق .
ج) تعتبر الاستجابة للتحدى من أكبر المحفزات .
د) آمل أن أكون قائد فريق .

٤

أ) أفضل قائد للفريق هو من يمتلك القدرة على مساعدة الآخرين فى رؤية الجوانب الإيجابية فى أنفسهم .
ب) أكفأ قادة الفرق هم من يبتعدون عن الصورة ولا يتدخلون فى العمل ، مادام أعضاء الفريق يعملون بكفاءة ، وهم يتدخلون فقط فى حالة حدوث خلل أو خطأ .
ج) القائد الجيد هو من يشجع على نشر روح الزمالة والألفة بين أفراد الفريق .
د) القائد الجيد يعتبر عاملاً مساعداً للتحفيز .

٥

أ) يتم تحفيز الفرق وأفرادها بإسناد المسئوليات إليهم .
ب) ينبغى على أفراد الفريق أن يكونوا مدركين لعواقب الخطأ .
ج) لا ينبغى على أفراد الفريق أن يخافوا من إجراء التغييرات .

د) ينبغى على أفراد الفريق أن يحللوا أداءهم ويقوموا بعضهم البعض باستمرار .

٦

أ) أعتقد أن الفريق سيكون أفضل كثيراً بمشاركتى .
ب) ينبغى على أفراد الفريق أن يتقنوا أداء المهام المطلوبة منهم داخل الفريق .
ج) مِن المهم أن أتواجد لمساعدة زملائى من أفراد الفريق فى أى وقت .
د) تعتبر اجتماعات الفريق المنتظمة ضرورية لتقويم الأداء باستمرار وإعادة تقويم الأهداف .

التحليل

إن الكلمة الرئيسة لتأسيس فريق عمل جيد هى الدافعية . والسؤال الأساسى الذى ينبغى طرحه هو " ما الذى يجعلنا نفعل أى شىء ؟ " .
هناك عدة عوامل لابد من أخذها فى الاعتبار عندما نريد أن نؤسس فريق عمل جيد ، وعند اختيار أنسب عضو فى الفريق .
ويمكن تلخيص بعض هذه العوامل فيما يلى :

ما هو هدف الفريق ؟

يعتبر التحفيز ناقصاً إذا لم يتم تحديد هدف الفريق بوضوح ، أو لم يكن متماشياً مع رغبات واحتياجات أعضاء الفريق .

فيقال دائماً أن الفريق قوى مادامت روابطه متماسكة حتى وإن كان أعضائه ضعفاء .

مَنْ زملائى فى الفريق ؟

تعتبر روح الزمالة والألفة عوامل رئيسة فى تأسيس فريق عمل ناجح ، فهى تشجع على الانفتاح والاتصال والترابط والإخلاص .
فالفريق يكون أكثر كفاءة عندما يعمل أفراده معاً فى نفس الاتجاه .
فينبغى أن يكون الفريق متوازناً ، وأن يستقطب مختلف المهارات البشرية والخبرات الفنية اللازمةٍ لإنجاز مهمة معينة .

هل يمثل العمل شيئاً مهماً بالنسبة لى ؟

ينبغى أن يشعر أفراد الفريق بأن العمل مهم ، وأن المهمة جلية وواضحة . فستفتر همتهم وحماستهم إذا لم تتماشَ أهداف الفريق مع طموحاتهم .

ما التحديات التى يواجهها فريق العمل ؟

إما أن يستجيب الناس للتحدى بطريقة إيجابية أو أنهم يهربون منه ، فالتحدى له تأثير فعال فى تحفيز أفراد الفريق ، حيث إنه يساعدهم على الاتحاد معاً لمواجهة هذا التحدى ، كلما كان التحدى قوياً أصبح المجهود عظيماً ، إذن فإن التحدى يعتبر مُحفزاً فى حد ذاته .
وعلى الرغم من أنه سيكون هناك بعض الصعوبات التى ستطرأ ، كما ستتغير حاجات الأفراد واتجاهاتهم من وقت لآخر ، فمن ثمَّ سيحدث بعض التغيير فى شئون أفراد الفريق ، إلا أنه لو كان أعضاء الفريق يعملون فى اتجاه المصلحة العامة فستستمر الدافعية لفترة زمنية أطول .

التقويم

تعليمات جمع النقاط (ضع علامة ✓ فى العمود المناسب لكل حرف) :

المجموعة	الأكثر تطابقاً	التالى	المتطابق بدرجة متوسطة	الأقل تطـابقاً
١				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				
٢				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				
٣				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				
٤				
أ)				

المجموعة	الأكثر تطابقاً	التالى	المتطابق بدرجة متوسطة	الأقل تطابقاً
ب)				
ج)				
د)				
٥				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				
٦				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				

امنح نفسك ثلاث نقاط عن كل إجابة " أ " اخترت لها " **الأكثر تطابقاً** " .
ونقطتين عن كل إجابة " أ " اخترت لها " **التالى** " .
ونقطة واحدة عن كل إجابة " أ " اخترت لها " **قبل الأقل** " .
وصفراً عن كل إجابة " أ " اخترت لها " **الأقل تطابقاً** " .

امنح نفسك صفراً عن كل إجابة " ب " اخترت لها " **الأكثر تطابقاً** " .
ونقطة واحدة عن كل إجابة " ب " اخترت لها " **التالى** " .

ونقطتين عن كل إجابة " ب " اخترت لها " **قبل الأقل** " .
وثلاث نقاط عن كل إجابة " ب " اخترت لها " **الأقل تطابقاً** " .

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة " ج " اخترت لها " **الأكثر تطابقاً** " .
وثلاث نقاط عن كل إجابة " ج " اخترت لها " **التالى** " .
ونقطة واحدة عن كل إجابة " ج " اخترت لها " **قبل الأقل** " .
وصفراً عن كل إجابة " ج " اخترت لها " **الأقل تطابقاً** " .

امنح نفسك صفراً عن كل إجابة " د " أخترت لها " **الأكثر تطابقاً** " .
ونقطة عن كل إجابة " د " اخترت لها " **التالى** " .
وثلاث نقاط عن كل إجابة " د " اخترت لها " **قبل الأقل** " .
ونقطتين عن كل إجابة " د " اخترت لها " **الأقل تطابقاً** " .

تقديرك من ٤٨ ـ ٧٢ نقطة

إنك لا تتمتع فقط بروح الفريق ، ولكنك أيضاً على درجة عالية من فهم الخصائص التى تصنع العضو الجيد فى الفريق ، وكيفية الحصول على أفضل ما عند أفراد الفريق ، ونتيجة لذلك فإنك تصلح لأن تكون قائداً جيداً ، هذا إن لم تكن كذلك بالفعل .

والقائد الجيد مطلوب منه أن يفهم أهمية هدف فريق العمل وتحدياته وكذلك عليه أن يركز على الحفاظ على روح الزمالة والمسئولية والتطور .

إن أفضل قائدى الفرق هم من يتمكنون من خلق الظروف المناسبة التى تتيح لأفراد الفريق أن يتحمسوا ويحفزوا أنفسهم .

لو كنت تتمتع فعلاً بروح الفريق ولكنك لست قائداً ، فربما ينبغى عليك أن ترتقى بطموحاتك بطريقة ما ، ولكن فقط إذا كان هذا ما تريده فعلاً من الحياة .

تقديرك من ٢٤ ـ ٤٧ نقطة

من المحتمل أنك تتمتع بروح الفريق مع إمكانية تحليك بصفات قيادية أيضاً .

فالمسئولية تحفز كلاً من الفريق والأفراد ، وربما تمتلك الاتجاه المناسب لتولى زمام المسئولية بجدية وتمتلك القدرة على معرفة حاجة أفراد الفريق للعمل معاً لتحقيق الأهداف .

وبينما يتكون الفريق من أفراد منفصلين ، إلا أنه لا يحقق النجاح ولا الكفاءة إلا إذا اتحد هؤلاء الأفراد وعملوا بروح الفريق تجاه هدف مشترك .

تقديرك ٢٣ نقطة أو أقل

يبدو أنك إنسان تحب العمل بمفردك أكثر من العمل كعضو فى فريق ، وأيضاً أنت تحب المهام التى تعمل فيها بمفردك أكثر من الاشتراك مع فريق . وربما تفضل أيضاً الاشتراك فى الرياضات الفردية أكثر من الألعاب الجماعية .

وربما يكون السبب هو أنك لا تحب تدخل الآخرين ، أو أنك لا تحب العمل تحت إشراف قائد أو مدير ، أو ربما لأنك تستاء من الأفراد الذين يوضعون محل مسئولية ، وأنت تعتقد أنك تستطيع أن تؤدى مهام أفضل منهم ، أو لأنك لا تحب مَن هم موضع سلطة على وجه الخصوص .

ويشير مجموع نقاطك إلى أنك ستكون أكثر ملاءمة للمهام أو الوظائف التى تسمح لك بالعمل بمفردك وبأقل قدر ممكن من تدخل الآخرين والتفاعل معهم .

ولكن عليك أن تضع فى اعتبارك دائماً أن الحياة مشاركة وتعاون ، وأن التعاون دائماً أكثر إنتاجاً من الانعزالية والتفرد . وممكن أن يؤدى نمو

الفريق إلى نمو الفرد ، حيث نستطيع أن نتقدم جميعاً من خلال الفريق وذلك بتعلم المفاهيم الجديدة ، وزيادة مهاراتنا ، وتوسيع آفاق عقولنا ، والحفاظ على التحفيز أيضاً .

ما مدى حزمك وإصرارك ؟

١ إذا كنت عضواً فى لجنة وفجأة أصبح كرسى المدير شاغراً ، فماذا سيكون رد فعلك ؟

أ) سأكون حريصاً على أن أشغل هذا المكان لو طُلب منى ذلك .
ب) سأبذل قصارى جهدى لكى يتم انتخابى لشغل هذه الوظيفة الشاغرة .
ج) سأفكر فى ترشيح نفسى لهذه الوظيفة الشاغرة إذا طُلِب منى ذلك .

٢ هل تؤمن بأن الحل الوسط هو أفضل الطرق لحل مشكلة ما ؟

أ) نعم ، لكن لابد أن يكون حلاً عملياً يلبى حاجات كل شخص إلى حدٍ ما .
ب) كلا ، لو أن هذا يعنى إفساح الطريق للمطالب غير المعقولة أو التى أختلف معها بشدة .
ج) نعم ، لأن الحل الوسط يكون أحياناً الطريقة الوحيدة للتقدم إلى الأمام .

٣ أى مما يلى أكثر أهمية بالنسبة لك ؟

أ) الحق فى العيش فى سلام وانسجام .
ب) الحق فى أن تقول " لا " .
ج) الحق فى أن تُعامَل بعدل فى كل الأوقات .

٤ طلب منك زميلك الجديد فى العمل ، والذى لم يتح لك الوقت الكافى لتتعرف عليه جيداً ، أن تقرضه مبلغ خمسين جنيهاً ، حيث إنه فى مشكلة مالية ، فكيف ستتعامل مع هذا الموقف ؟

أ) ستوضح له بلباقة أنك لا تقرض زملاء العمل مالاً .
ب) لن يكون عندى أى مشكلة فى رفض طلبه .
ج) سأوافق هذه المرة فقط ؛ لكيلا أضر علاقتى العملية المستقبلية معه .

٥ تخيَّل أنك تنتظر فى صف ورأيت شخصاً ما يزاحم ويدفع الناس أمامك ، فكيف ستتصرف ؟

أ) سوف أصدر صوتاً يعبر عن الاستهجان أو أى شىء من هذا القبيل ليعلم بأن هذا يضايقنى .
ب) سأخبر هذا الشخص بأن يرجع إلى الخلف فى آخر الصف .
ج) سأشعر بالضيق لكنى لن أفعل شيئاً .

٦ هل تجد نفسك من السهل أن تتأثر أو يتم استغلالك ؟

أ) أحياناً .
ب) كلا .
ج) نعم .

٧ كنت فى متجر وحينما كنت فى الطريق إلى الخارج أدركت أن باقى النقود التى أخذتها أقل مما ينبغى ، فكيف سيكون رد فعلك ؟

أ) سأخبر البائع بأن لى باقى نقود ولكنى سأتقبل رد فعله .
ب) سأوضح الخطأ وسأصر على الحصول على ما تبقى لى .

ج) سأدع الأمور تجرى ؛ لأنى أعرف أن ذلك قد يسبب كثيراً من الجدال والشجار .

٨ أى مما يلى يعتبر الأكثر أهمية فى بيئة عملك ؟

أ) التسهيلات فى ساحة انتظار السيارات .
ب) المرونة فى اختيار أوقات العمل ما دمت أؤدى عدد الساعات المطلوبة منى .
ج) التسهيلات الجيدة فى المطعم الخاص بمكان العمل .

٩ إلى أى مدى ستكون واثقاً من نفسك عند التعبير عن وجهة نظرك فى أحد الاجتماعات رغم معرفتك بأن الأغلبية الساحقة من الحاضرين لن يتفقوا معك ؟

أ) لن أكون واثقاً جداً ولكنى سأتشجع على طرح وجهة نظرى بأيّة حال من الأحوال .
ب) سأستمتع بهذا الموقف ؛ لأنى واثق من قدراتى على الإقناع .
ج) لن أكون واثقاً جداً ، ومن المحتمل أن أحتفظ بأفكارى لنفسى فى مثل هذه الظروف .

١٠ كيف يكون رد فعلك تجاه النقد ؟

أ) سوف أجادل فيما يُقال .
ب) سأقدر قيمة النقد وأتجاوب معه بشكل لائق أكثر من أن أتفاعل معه بشكل دفاعى .
ج) سأنزعج من هذا ، ولكنى سأقبل حقيقة أن الشخص الذى يوجه هذا النقد إنما يعبر عن وجهة نظره .

١١ فى اعتقادك ما هو الأكثر أهمية بالنسبة للتواصل الفعال ؟

أ) سرعة الاستجابة
ب) البساطة والاختصار .
ج) الدماثة وحسن الخلق طول الوقت .

١٢ رأيت بعض الأطفال يمرون داخل حديقتك ، كيف سيكون رد فعلك ؟

أ) سأحييهم ، وسأضيف ملاحظة مثل : " ماذا تفعلون فى حديقتى ؟ " . لكن بطريقة ودودة ولطيفة .
ب) سأوضح لهم بلطف ، ولكن بحزم أيضاً أنهم داخل ملكية خاصة .
ج) لن أفعل شيئاً باعتبار أنها حادثة عابرة .

١٣ عندما تكون فى جزء ممنوع فيه التدخين فى مطعم ما ، وفى المنضدة المجاورة لك تجد شخصاً يشعل سيجارة ، فأى مما يلى من المحتمل أن يكن رد فعلك الغالب ؟

أ) سأوضح ذلك لطاقم المطعم على أمل أن يخبروا هذا الشخص بأنه فى جزء ممنوع به التدخين .
ب) سأوضح له بكل أدب أنه فى منطقة ممنوع بها التدخين .
ج) ربما لن أفعل شيئاً .

١٤ فى اعتقادك ، أى مما يلى يعتبر الأكثر أهمية ؟

أ) أن تكون حازماً مع الشخص الذى تتعامل معه وكذلك في القضية التى تتناولها .
ب) أن تكون ليناً مع الأفراد ولكن حازماً في القضية .

ج) أن تحترم وجهة نظر الطرف الآخر .

١٥ أتى أحد العمال إلى منزلك وطلب أجراً يعتبر فى اعتقادك باهظاً جداً لمهمة لم تستغرق منه أكثر من خمس عشرة دقيقة ، فأى مما يلى محتمل أن يكون رد فعلك ؟

أ) ستقول " هل أنت متأكد أن المهمة تستحق هذا الأجر ، فهذا يبدو أكثر من اللازم " وستدفع مكرهاً إذا أصر على ذلك ، وتضع هذه القصة فى سجل تجاربك .
ب) ستقول إنك لن تستطيع أن تدفع له كل ما طلبه ، وستعرض عليه الأجر المعقول بالنسبة للعمل الذى أداه .
ج) لن تقول شيئاً ولكن ستضع فى اعتبارك ألا تستأجر هذا العامل مرة أخرى .

١٦ طلب منك مديرك أن تنجز مشروعاً ما وحدد لك موعداً نهائياً لإنجازه ، وأنت تشعر أن هذه المدة غير كافية ويستحيل أن تكفى لإنجاز هذا المشروع ، فما أغلب الاحتمالات فى كيفية تعاملك مع هذا الموقف ؟

أ) ستتقبل هذا الموعد مكرهاً مع علمك بأنك ربما تتأخر فى إنهاء هذا المشروع .
ب) ستحاول أن تقنع مديرك بأنك تحتاج إلى المزيد من الوقت ؛ لكى تنجز هذا المشروع على أكمل وجه .
ج) ستسهر الليالى لكى تنجز هذا المشروع فى الوقت المحدد وتذهل به مديرك .

١٧ مع أى مما يلى تتفق أكثر ؟

أ) المشكلة التى يتقاسمها اثنان تخف وطأتها .
ب) فى النهاية ، لابد أن تجد حلولاً لمشكلاتك .
ج) معظم المشكلات تحل نفسها مع الزمن .

١٨ أى مما يلى تعتقد أنه الأهم فى كسب النقاش ؟

أ) أن تكون قادراً على الأخذ والعطاء .
ب) أن تبقى متحكماً فى نفسك .
ج) أن تعرف أنك على حق .

١٩ أى مما يلى أكثر انطباقاً عليك ؟

أ) أجعل الآخرين يعرفون آرائى .
ب) أطلب ما أريد .
ج) أضع حاجات الآخرين في اعتبارى .

٢٠ فى اعتقادك ، أى مما يلى يعتبر الطريقة الأكثر فاعلية لبداية جملة ما ؟

أ) أشعر أن .....
ب) أقترح أن .....
ج) أعرف أن .....

٢١ أى من الكلمات التالية ينطبق أكثر على شخصيتك ؟

أ) صبور .
ب) مثابر .

ج) جدير بالثقة .

٢٢ طُلب منك أن تخطط لحدث اجتماعى معين ، ولكن بعد ذلك وجدت أن شخصاً آخر قد تولى مقاليد الأمور ، وهو ما يقلل من شأن ما تفعل ، فكيف ستتعامل مع هذا الموقف ؟

أ) لن تفعل شيئاً وستساير الموقف .
ب) بكل أدب ستوضح أنك مَنْ طُلب منه أن ينظم هذا الحدث
ج) تقترح أن ينوبوا عنك في إدارة هذا الحدث إذا كان هذا ما يفضلونه .

٢٣ أى من الكلمات الآتية ينطبق عليك أكثر ؟

أ) حاسم .
ب) إيجابى .
ج) مندفع .

٢٤ هل تقبل نفسك على ما أنت عليه ؟

أ) نعم ، مادام الآخرون يقبلوننى .
ب) نعم ، بكل عيوبى .
ج) ليس دائماً .

٢٥ أى مما يلى تعتقد أنه الأكثر فعالية فى كسب النقاش ؟

أ) ألا تقاطع الطرف الآخر باستمرار .
ب) أن تلتزم بنقطة الحوار .
ج) أن تكون مستعداً للتسوية والحلول الوسط .

التحليل

أحد تعريفات الحزم هو الحاجة لمساندة حقوقنا وطموحاتنا ورغباتنا فى عالم اليوم المرعب أحياناً .

وإنه لمن الضرورى لنا جميعاً أن تكون لدينا مهارات الحزم والإصرار الأساسية لكى نستطيع أن نتعايش بها خلال اليوم ، وكذلك لنحتفظ بتقدير أنفسنا لكى نبنى لأنفسنا حصناً لنحتمى به .

وكنتيجة لتطبيق تلك المهارات الأساسية ، فإننا سنشعر بالرضا عن أنفسنا وسنتعرف على ما نريد ، وكذلك سنكتسب القدرة على قول ما نريد ، وكذلك سنحافظ على القدر المناسب من المثابرة والإصرار ، ولن ندع أنفسنا عرضة لتلاعب الآخرين بنا ، وسنتمكن من الاستجابة للنقد بالشك المناسب .

وبذلك ستكون لدينا القدرة على تحمل مسئولية ما يحدث فى حياتنا وسنكتسب المزيد من التحكم فى حياتنا أيضاً وذلك بتقرير ما نتطلبه والاستمرار فى التركيز على ما نريده . وفى نفس الوقت سنستطيع أن نستمتع بما أنجزناه فعلاً وسنحتفل بنجاحنا .

ويتمثل الحزم أيضاً فى معرفة ما لنا من حقوق كأفراد ، ويتضمن هذا الحق طلب ما نريد ، والحق فى طلب ما نحتاج ، والحق أيضاً فى امتلاك الخيارات ، والحق فى أن نقول " لا " . وهو أيضاً امتلاك الحق فى أن نكون على ما نحن عليه وأن نقبل أنفسنا بمميزاتنا وعيوبنا .

ولكى يكون الحزم فعالاً ، فإنه لابد لنا أن نقوى من مهاراتنا في التواصل . وهذا يتضمن أن نفهم بالضبط ما نطلبه ؛ لأن الناس سيعاملوننا بالطريقة التى نطلب أن يعاملوننا بها . وعلى ذلك ، فإن أكثر أنواع التواصل الحازم فعالية ترتكز على احترام الذات واحترام الآخرين .

فإن احترام الذات يعنى كيفية حسن التعامل مع الموقف الذى يؤثر فى فرصنا نحو النجاح ، وكيف سيكون شعورنا بعد ذلك ، ويعنى أيضاً أن تكون متحكماً فى ذاتك بألا تخرج مهزوماً فى كل نقاش تخوضه ، لأننا

لو خسرنا التحكم ، فهذا يعنى أننا خسرنا النقاش أو خرجنا منه مهزومين .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة (ب) ونقطة واحدة عن كل إجابة (أ) وصفراً عن كل إجابة (ج) .

تقديرك من ٤٠ ـ ٥٠ نقطة

من الواضح أنك شخص حاسم جداً وتعرف حقوقك ولا تخشى معرفة وقول ما تريد فى أى موقف .

ولاشك أنك تؤمن بأنك صاحب القرار النهائى فى حياتك وأنه لا بد أن يتماشى كل شخص مع تحديات الحياة ، وذلك بأن يتعلم كيفية التوافق مع حياته .

وهذا يعتبر جيداً مادمت لن تتحول إلى شخص لحوح وكثير المطالب ، وأيضاً يجب أن تجعل مطالبك واقعية دائماً .

وعليك أيضاً أن تتأكد من أن رد فعلك للنقد يأخذ الاتجاه المناسب ، فإذا كان رد فعلك تجاه النقد أقوى من استجابتك له فإن هذا سيكون طريقة للخروج من النقاش منهزماً .

وضع فى اعتبارك دائماً أن هناك بعض الطرق التى تعتبر أكثر فعالية عن غيرها فى تأكيد وحسم مطالبك ، وإنه لمن المستحيل أن تكسب كل نقاش ، أو أن تخرج منتصراً فى كل مناظرة .

فإذا كنت تشعر بأنك في حاجة للمثابرة ، فعليك أن تبقى هادئاً فى جميع الأوقات . فليس مهماً عدد المرات التى تسمع فيها كلمة " لا " فى أحد الحوارات أو المناقشات ، ولكن ما تحتاج إليه فعلاً للنجاح هو كلمة

" نعم " واحدة فقط ، وغالباً ما تكون كلمة " لا " خطوة على طريق سماع كلمة " نعم " .

تذكر أيضاً أن مهارات الحزم لا تفوز فى كل مرة على الرغم من أن السلوك الحاسم يحافظ على احترام الشخص لذاته ويجعلك تشعر بالراحة بعد ذلك .

تقديرك من ٢٥ ـ ٣٩ نقطة

يشير مجموع نقاطك إلى أنك تتمتع بالتوازن المثالى فى مهارات الحزم اللازمة للاحتفاظ بتقدير ذاتك ، ومعرفة حقوقك ،وامتلاكك الثقة الكافية لطلب هذه الحقوق ، وكنتيجة لذلك تشعر بالرضا عن نفسك .

وبناء على ذلك فإنك قادر على تبنى اتجاه إيجابى ، وأن تكون حاسماً عندما تتطلب الظروف ، وأنت راضٍ وسعيد بوجه عام بالأسلوب الذى تتصرف به .

كما أن لديك القدرة أيضاً على التعرف على أهمية إيجاد حل وسط ، عندما تستدعى الحاجة ، والذى لا يحقق طموحاتك وحدك ، ولكن طموحات الآخرين أيضاً .

تقديرك أقل من ٢٥ نقطة

على الرغم من أنك تعرف حقوقك جيداً ، إلا أنه يعوزك الحزم اللازم ليس فقط لطلب تلك الحقوق ، والتعرف على أكثر الطرق فاعلية لطلبها ، وإنما أيضاً ينقصك الحزم لقول كلمة " لا " .

وربما يكون من الضرورى أن تحلل إجابتك الفردية للأسئلة الفردية فى هذا ا الاختبار اقتراناً بالتحليل السابق لتحاول أن تجد الطرق التى لا تكون فيها مهارات الحسم الأساسية عندك فعّالة كما ينبغى .

وتذكر أنه ليس هناك ضرر أبداً فى السؤال ، فلن تسمع كلمة " نعم " كل مرة ، لكنك لن تسمعها **أبداً** إن لم تسأل فى المقام الأول .

وضع فى عقلك دائماً أن الحزم يعنى التحكم فى قناة التواصل ، وأن الطريقة التى تستطيع أن تخلق بها تواصلاً ناجحاً تكون عن طريق اللغة الواضحة والمباشرة ، وجعل الأشياء مختصرة وبسيطة ، وأن تلتزم بلب الموضوع ، وترتب الكلمات وتستخدم الصمت عند الحاجة . وهذا يعنى أيضاً العمل على مهارات السمع ـ حيث إنه لا يوجد شىء أكثر إزعاجاً من مقاطعة حديثك وأنت فى وسط الكلام ـ وهذا يعنى الفهم الكامل لما يقوله الطرف الآخر حتى لو كان هذا معناه أن تسأله لكى يوضح الأمور .

ومن ثم فينبغى عليك فى كل الأوقات أن تحاول أن تخلق علاقة طيبة مع الطرف الآخر ، وتكافح دائماً لكى تكون ودوداً وعطوفاً مع الناس حتى ولو كنت صارماً مع القضية التى أنت بصددها .

إلى أى مدى أنت صبور ؟

١ هـل تـؤمن بالمثـل القـديم الـذى يقـول : " مـن صـبر وتـأنى نـال مـا تمنى " ؟

أ) إلى حدٍ كبير ، لكن أحياناً يؤدى إلى تأخير الأشياء إلى حد ما .

ب) كلا ، فمن صبر وتأنى لن يأتيه إلا الموت والضرائب .

ج) نعم ، فتلك هى الحقيقة .

٢ ماذا ستكون النتيجة لو جلست لحل الكلمات المتقاطعة ؟

أ) عادة سأكمل كل الإجابات التى تقفز إلى عقلى فـى الحـال ، ثـم أتوقف بعد ذلك .

ب) مـن غـير المحتمـل أن أحـاول حـل الكلمـات المتقاطعـة علـى الإطلاق .

ج) عادة سوف أثابر حتـى أنتهـى مـن حلـها كاملـة أو علـى الأقـل معظمها .

٣ هل تحب أن تعمل فى مشروع واحد طويل أو صعب حتى نهايته ؟

أ) لو أمكن هذا ، ولكن أحب أحياناً أن آخذ بعـض فـترات الراحـة لأفعل أشياء أخرى تنشط عقلى .

ب) فى الواقع لا ، فأنا أميل إلى القيام بالعديـد مـن المشـروعات غـير المكتملة فى آن واحد .

ج) نعم ، فذلك هو ما أفضله .

٤ إلى أى مدى تجيد ، أو كنت تجيد المراجعة استعداداً للامتحان ؟

أ) لست أجيد ذلك جداً ؛ لأنى أضطر إلى إجبار نفسى على القيام بذلك .

ب) لست جيداً على الإطلاق ، فقد كنت سأحصل على نتائج أفضل كثيراً فى الامتحانات لو أنى كنت راجعت استعداداً له .

ج) جيد .

٥ أى مما يلى تفضل أن تفعله ؟

أ) الخروج فى نزهة مع الكلب .

ب) التنزه فى الحديقة .

ج) الرسم والزخرفة .

٦ أى مما يلى تعتقد أنك تتصف بـه أكثـر ، حكمـة سليمان ؟ أم صـبر أيوب ؟

أ) كلاهما ، أو ينقصنى كلاهما بالتساوى .

ب) حكمة سليمان .

ج) صبر أيوب .

٧ أى مما يلى يعتبر الجزء الذى لا تفضله عند زيارتك لمتجر ؟

أ) المشيء جيئة وذهاباً فى الممرات الكثيرة داخل المتجر .

ب) الوقوف فى الصف لدفع الحساب قبل الخروج .

ج) ليست هناك ما لا أفضله فى زيارتى للمتجر .

٨ ما هو متوسط عدد الكتب التى تقرأها فى السنة ؟

أ) ما بين واحد إلى خمسة كتب .
ب) كتاب واحد أو أقل .
ج) خمسة أو أكثر .

٩ إذا قال الناس عنك إنك لا تتصف بالصبر ، فهل تعتقد أن قولهم له ما يبرره ؟

أ) له ما يبرره إلى حد ما .
ب) سوف يكون هذا تعليقاً مقبولاً وعادلاً .
ج) لا ، أعتقد أنه سيكون تعليقاً ظالماً .

١٠ لقد تعدتك فرصة ترقية فى العمل ، ولذلك أنت تشعر بالظلم، ولكن أخبرك مديرك بأن هناك فرصة لترقيتك فى حركة الترقيات القادمة ، هل ستنتظر الفرصة القادمة ؟ أم أنك ستبدأ فى البحث عن وظيفة بها فرص أفضل ؟

أ) من المحتمل أن أستمر فى العمل ، ولكن لن ألتزم كثيراً أو أكرس نفسى تماماً للوظيفة .
ب) كلا ، سأبدأ فى البحث عن وظيفة أخرى فى الحال .
ج) سأستمر فى العمل وأرجو أن يكون مديرى صادقاً فى وعده .

١١ ما الذى يضايقك أكثر ؟

أ) عندما يدوى صوت الموسيقى فى آذانك وأنت على الانتظار لكى تتحدث مع شخص ما على الهاتف .
ب) صراخ الأطفال وشغبهم فى الأماكن العامة .

ج) الألفاظ البذيئة فى الأماكن العامة .

١٢ هل أنت مستمع جيد ؟

أ) فقط ، عندما يكون ما أسمعه شيقاً وممتعاً بالنسبة لى .
ب) فى الغالب ، لا .
ج) فى الغالب ، نعم .

١٣ لو أن عندك حيواناً أليفاً ، فهل تعتقد أنه سيكون مدرباً بشكل لائق ؟

أ) محتمل أن أدربه على الأساسيات ، حيث إنها تعتبر مهمتى كشخص يمتلك كلباً .
ب) نعم ، إذا درّبه شخص آخر .
ج) نعم ، سأستمتع فعلاً بتدريبه .

١٤ ذهبت لشراء تذاكر عرض مسرحى أو رياضى تحب أن تراه فعلاً ، لكنك وجدت أن الانتظار فى صف التذاكر سيهدر ما يزيد على ساعتين من الزمن حتى تتمكن من الحصول على التذكرة ، فأى مما يلى من المحتمل أن يكون رد فعلك ؟

أ) فى ظروف استثنائية جداً ربما أنتظر فى الصف لساعتين .
ب) لن أنتظر فى الصف ساعتين ، وبذلك يفوتنى هذا العرض .
ج) لن تكون هناك مشكلة ، سأنتظر فى الصف لساعتين حتى أحصل على التذاكر .

١٥ هل من الممكن أن تقبل وظيفة تشتمل على أداء مهام متكررة طوال اليوم ؟

أ) فقط لو كنت بحاجة ماسة لوظيفة ونقود .
ب) كلا ، لن أستطيع أن أقبل مثل هذه الوظيفة مهما كانت الظروف .
ج) نعم ، أستطيع أن أتكيف مع مثل هذه الوظيفة .

١٦ كم مرة تفقد أعصابك ؟

أ) فقط بين الحين والآخر .
ب) فى أغلب الأحيان .
ج) نادراً أو قد لا يحدث على الإطلاق .

١٧ ما أكثر شيء يقلقك إذا تم اختيارك لتكون عضواً فى هيئة المحلفين فى المحكمة ؟

أ) الوقت الذى سأضطر إلى أن أقضيه فيها .
ب) أن أكون قادراً على التركيز خلال جلسة طويلة ومعقدة فى الاستماع .
ج) اتخاذ القرار الصائب .

١٨ هل من الصعب أن تحتفظ بتركيزك عندما تحضر محاضرة أو جلسة تدريب ؟

أ) فقط عندما تكون عن شيء أنا لست مهتماً به أو غير ممتع بالنسبة لى .
ب) نعم قد أشعر بالقلق والملل ويشرد ذهنى فى أشياء أخرى .
ج) كلا .

١٩ هل حدث أن شكوت إلى شخص ما بسبب الضوضاء التى يُحدثها ؟

أ) كلا ، ولكنى كنت على وشك الشكوى مرات عديدة .
ب) نعم .
ج) كلا .

٢٠ أى من الكلمات الآتية يصف بشكل أفضل ما تعتقد أنه رأى الناس فيك ؟

أ) متغير .
ب) قلق .
ج) مستقر .

٢١ هل تعتقد أنك تصلح لأن تكون معلم قيادة جيداً ؟

أ) لا أدرى .
ب) كلا .
ج) نعم .

٢٢ ما هو تصرفك عندما تفشل فى امتحان ما ؟

أ) أشعر باليأس ، لكن ربما أحاول ثانية فى وقت لاحق .
ب) ربما أتغلب على الأمر وأجرِّب شيئاً جديداً .
ج) سأحاول باجتهاد أكبر فى المرة القادمة .

٢٣ هل تحب اللهو كثيراً ؟

أ) أحياناً .
ب) نعم .
ج) ليس عادة .

٢٤ هل تعتقد أن بإمكانك كتابة رواية فى أحد الأيام ؟

أ) نعم ، لكنى لست متأكداً أنى سأمتلك القدرة على ذلك .
ب) كلا .
ج) نعم ، إنه فعلاً أمر أود فعله ، لو توفّر الوقت .

٢٥ ما رأيك فى الأشخاص الذين يصطفون طوال الليل انتظاراً لتخفيضات الأسعار بمناسبة الأعياد ، أو لمشاهدة لاعبهم المفضل ؟

أ) إذا ما كان هذا ما يريدون فعله حقاً ، فإنى أراه شيئاً جيداً ولكنى لا أتصور نفسى أفعل هذا .
ب) إنه شىء يذهلنى ؛ لأنه شىء لا أستطيع أن أفعله أبداً .
ج) أتمنى لهم حظاً سعيداً ، ولا أستبعد احتمالية قيامى بمثل هذا فى أحد الأيام .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة (ج) ونقطة واحدة عن كل إجابة (أ) وصفراً عن كل إجابة (ب) .

تقديرك من ٤٠ ـ ٥٠ نقطة

أنت محظوظ لأنك تتحلى بقدر كبير من الصبر .

فالصبر يعتبر أفضل الفضائل ، فإذا كنت تتحلى بالصبر فقط فإنك منحت أعظم هبات الحياة . فبالصبر نكمل مهامنا ، ونتحمل عيوب الآخرين ، وبالصبر نستطيع أن ننتظر الفرصة حتى تواتينا ، وبالصبر نصل إلى أعلى مستوى أكاديمى ؛ لأننا بالصبر نستطيع أن نذاكر ونركز ونراجع ، وفى الحياة الشخصية يساعدنا الصبر على الحفاظ على علاقاتنا والاستمرار فيها .

ولكنك يجب أن تتذكر دائماً أنه ليس بالضرورة أن كل شىء يأتى لمن ينتظر ، وأنه أحياناً لابد من أن تتدخل فى الأشياء حتى تجعلها تحدث . فإنك لديك من الصبر والطباع ما يجعلك موضع حسد للعديد منا ممن لا يملك تلك المزايا بهذه الدرجة التى لديك .

تقديرك من ٢٥ ـ ٣٩ نقطة

من الواضح أنك تتحلى بقدر كبير من الصبر عندما يتعلق الأمر بأشياء معينة ، وليس سواها . فإذا كنت تفضل القيام بمهمة بعينها فقد يكون صبرك وافراً ، أما لو كانت المهمة شيئاً أنت غير متحمس له فربما تجد من الصعب جداً أن تقوم بهذه المهمة أو تكملها بمجرد بدئك العمل فيها .

ومن ثم عليك أن تحاول ترويض نفسك على تكملة مثل هذه المهام ، ولهذا الغرض ربما يفيدك أن تضع لنفسك قوائم أو جداول زمنية محددة ، ثم تثابر وتحاول قدر استطاعتك الالتزام بها .

وربما يكون لديك المزيد من الصبر عندما يتعلق الأمر بتكملة مهام معينة وليس عند تعاملك مع الناس ، أو ربما العكس . ولأن هناك العديد من حالات الصبر المختلفة ، فربما يثبت تحليل الذات فائدته فى مثل هذه الأمور ؛ لأنه لابد من التعرف أولاً على نقاط الضعف لدينا قبل محاولة تقويتها .

تقديرك أقل من ٢٥ نقطة

يبدو أنك لا تتحلى بالكثير من الصبر ، ولسوء الحظ فهذا حال العديد منا ، فهو جزء من شخصياتنا . وأحد الجوانب الإيجابية فى مثل هذا النمط من الشخصيات هو أنك تتمتع بالنشاط وخفة الحركة مما يجعلك تفعل الكثير فى حياتك ، وإذا لم يحدث أمر بالسرعة التى ترغبها ،

فإنك تنتقل إلى شيء آخر تتمنى أن تحقق فيه النتيجة التى ترجوها بصورة أسرع . ولكن للأسف قد تطغى الجوانب السلبية فى عدم الصبر على الجوانب الإيجابية .

وربما يفيدك أن تحلل إجاباتك عن كل سؤال من الأسئلة التى وردت بهذا الاختبار وتفكر فيها بتمعن ، خاصة الإجابات التى لم تحرز فيها أية نقاط ، وربما ينفد صبرك فى مواقف أو تجاه أشياء معينة ، وهذا ما يجب عليك أن تعمل جاهداً للتغلب عليه .

ويجب أن تعلم أن هذا الأمر يستحق الجهد المبذول فيه ؛ لأن التحلى بالصبر يعتبر نعمة نجنى من ورائها الكثير من الجوائز والمنافع ، وهى أننا سنشعر بتوتر أقل ، ولن تتغلب علينا الصعاب والمهام التى سنقابلها . ونتيجة لذلك ، سيتحسن سلوكنا العام وستزداد عافيتنا وستصبح جودة حياتنا وقيمتها أكثر من ذى قبل .

هل تصلح للاشتراك فى برنامج " Big Brother " ؟

خلال السنوات الأخيرة كان هناك تزايد سريع فى عدد برامج المسابقات والبرامج الوثائقية التى يتم فيها تصوير بعض المواقف فى حياة بعض الأشخاص دون علمهم ، مثل برنامج " The Villa and Survival " وإن كان أشهرهم وأكثرهم شعبية البرنامج البريطانى " Big Brother " والذى أصبح تقريباً مؤسسة وطنية فى العديد من البلدان فى شتى أنحاء العالم .

وفى برنامج " Big Brother " يوضع أثنا عشر متسابقاً فى منزل ويغلق عليهم هذا المنزل لعدة أسابيع ، بعيداً عن الصحف والتلفاز وعائلاتهم وأصدقائهم ويتاح لهم القليل من وسائل المعيشة البدائية . ويصبحون مراقبين أربع وعشرين ساعة يومياً بواسطة كاميرات وضعت فى مختلف أرجاء المنزل لرصد كل تحركاتهم ، ويسند إليهم منتجو هذا البرنامج مهام متعددة ليؤدوها ، والنجاح أو الفشل فى هذه المهام هو الذى يحدد ميزانية الطعام الخاص بهم للأسبوع التالى .

وفى بعض الحلقات ، تم تصوير المتسابقين وهم يتجادلون ، ويتشاجرون ويمرحون سوياً ويكونون صداقات ومجموعات ، وكذلك وهم يقاسون وينتقلون من انفعالات البهجة إلى اليأس الشديد .

وفى كل أسبوع ينبغى على كل متسابق أن يُرشح اثنين من رفاقه فى المنزل واللذين يرغب فى إخراجهما من هذا المنزل مع إبداء الأسباب . والرفاق ذوو أعلى عدد من الترشيحات سيكونون مؤهلين للخروج . ويوضح

ذلك فى عملية تصويت عامة ، والرفيق الذى سيحصل على أكبر كم من التصويت سيغادر المنزل .

إن سلسلة " Big Brother " تعتبر مثاراً لبهجة علماء النفس . ولأن الرفاق أتوا من بيئات مختلفة ، فإنه من المحتم أن تكون شخصياتهم مختلفة ، وهذا يعتبر سبباً من أسباب جاذبية البرنامج لأن المشاهدين سيتلهفون لمعرفة كيفية تطور مثل هذه الشخصيات سواء كانت لطيفة أو واثقة ، أو واقعية أو شابة ، أو رقيقة أو حساسة ، أو جذابة أو محبة للتملك ، وأيضاً سيتلهف المشاهدون لمعرفة كيفية تفاعل المتسابقين مع المواقف المختلفة ، وأيضاً كيفية تعاملهم مع بعضهم البعض .

فعلى سبيل المثال فى سلسلة " Big Brother " التى تم عرضها فى المملكة المتحدة فى صيف ٢٠٠٢ ، نجح منتجو البرنامج فى إضفاء الإثارة والمتعة على البرنامج من أجل متعة المشاهدين ووسائل الإعلام ، وهو الأمر الذى أدى إلى زيادة التوتر بين المتنافسين وزيادة نسب معدل المشاهدة .

وإن لم تكن سمعت من قبل عن هذا البرنامج ، فإن الاختبار التالى سيعطيك فكرة عما إذا كان باستطاعتك أن تكون متسابقاً ناجحاً فى " Big Brother " .

فيما يلى ، اختر من مقياس ١ ـ ٥ من هذه الجمل أيها أكثر تطابقاً مع شخصيتك . أو ما يتفق معها أكثر . اختر رقما واحداً فقط لكل جملة من الخمس والعشرين جملة الآتية . اختر (٥) للأكثر تطابقاً أو التى تتفق معها أكثر حتى تصل إلى رقم (١) والذى تختاره للأقل تطابقاً مع شخصيتك ، والذى لا تتفق معه .

١ أنا شخص منطلق وانبساطى جداً .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢ سأشترك فى " Big Brother " من أجل تعزيز خبرتى فى الحياة أكثر من غرضى لتحصيل المال .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣ بقائى منعزلاً عن بقية العالم لما يصل إلى ستة أسابيع فكرة لا تقلقنى .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤ لا تقلقنى فكرة أن يرانى الناس فى التلفاز وعلى شبكة الإنترنت بشكل غير لائق .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٥ أعتقد أن ظهورى فى برنامج " Big Brother " من الممكن أن يصنع منى شخصاً أقوى عقلياً وبدنياً وقد يؤدى لحدوث أشياء أفضل وأكبر فى حياتى .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٦ من الممكن أن أكوّن علاقات وطيدة مع بعض المتسابقين الآخرين .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٧ أنا فى هيئة بدنية جيدة تعيننى على أداء أى من المهام الشاقة التى قد يتم إجبارى على أدائها فى أثناء اشتراكى فى " Big Brother " .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٨ أنا أتمتع بالقوة الذهنية والنفسية الكافية لتحمل البقاء ستة أسابيع فى منزل " Big Brother ".

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٩ سأبقى مدة ستة أسابيع كاملة لو كان ذلك ضرورياً ، ولن أطلب " الخروج " بعد أسبوعين .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٠ مهمة التصويت لخروج بعض الأفراد ستكون إحدى أصعب المهام .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١١ لن تكون لدىّ مشكلة فى قبول الانضباط والقواعد والتنظيمات فى منزل " Big Brother " .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٢ أنا أميل إلى القيادية أكثر من التبعية .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٣ أنا أكوّن صداقات بسهولة وسرعة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٤ لدىّ القدرة على التكيف والتأقلم مع معظم الأشياء .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٥ أتمتع بصدر رحب وروح عالية للدعابة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٦ رغم أنى قد أفتقد أصدقائى وعائلتى ، إلا أننى سأتمكن من التأقلم مع هذا الموقف .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٧ لا أشعر بالخجل حينما أسمع بعض التعبيرات الخارجة .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٨ لا يقلقنى ما تقوله عنى الصحافة القومية عندما أكون فى منزل " Big Brother " .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٩ أنا لا أحمل أبداً الحقد أو الضغائن .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٠ أنا لست مفرط الحساسية .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢١ سأرحب بفكرة أن أمر بتجربة النوم فى معسكر مع مجموعة من الأشخاص الذين قابلتهم فقط لتوى .

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢٢ سأرحب بفكرة المرور بتجربة الرجوع إلى الحياة البدائية البسيطة لمدة ستة أسابيع بدون وسائل الرفاهية التى أعتدتها فى المنزل مثل : حجرتى الخاصة ، والتلفاز ، والمذياع .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٣ أنا لا أتوقع أن أجد صعوبة فى التكيف مع الحياة العادية مرة أخرى بعد انتهاء تجربتى فى " Big Brother " .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٤ خلال فترة إقامتى فى منزل " Big Brother " أستطيع أن أتقبل القليل من الخصوصية أو حتى عدم وجود أى خصوصية .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٥ أستطيع أن أساهم بالكامل فى كل الأعمال المنزلية الضرورية فى منزل " Big Brother " ، مثل : الطهى والتنظيف ، ووضع الميزانية إلخ .

١ ٢ ٣ ٤ ٥

التقويم

مجموع النقاط من ٩٠ ـ ١٢٥

يبدو أنك تمتلك المؤهلات والصفات الضرورية لتصبح متسابقاً فى " Big Brother " .

فمن الواضح أنك شخص انبساطى ، ولا تمانع أن تكون مركزاً للاهتمام ولا تمانع أن تكشف مشاعرك وأسرارك أمام الجميع .

فإذا تقدمت بطلب للاشتراك فى " Big Brother " ، وكنت ناجحاً فإن المكافآت ستكون كبيرة بشرط أن تكون قادراً على تقبل أن تكون

حياتك مركزاً لاهتمام وسائل الإعلام التى ستكتب عنك أشياء سيئة كما ستكتب أشياء حسنة . فقد أنتقل العديد من متسابقى " Big Brother " إلى أشياء أكبر وأفضل فى حياتهم كنتيجة لظهورهم فى " Big Brother " وقد خرجوا من تلك التجربة أقوى بكثير من الناحية العقلية عما كانوا عليه قبل التجربة .

مجموع النقاط من ٦٥ ـ ٨٩

إنه لشى مشكوك به أن تجتاز تجربة " Big Brother " سالماً وتصبح شخصاً أقوى كنتيجة لذلك .

ولو أديت عملاً متقناً فعندها تكون متسابقاً ناجحاً ، وذلك بأن تكون على طبيعتك ، فالأضواء مسلطة بشدة على كل متسابق من المتسابقين ، فإذا حاول أى منهم أن يكون مختلفاً عن طبيعته أو ماهيته فهذا سوف يصبح على الفور شيئاً ظاهراً للجميع . وبالمثل ، إذا حاول أحدهم أن يستخدم أى وسائل سرية فسيتم اكتشاف هذا على الفور .

فالمتنافسون سيتمكنون من الاستمرار فقط عندما يكونون على طبيعتهم ويتعاملون من منطلق شخصياتهم الحقيقية . وعندها سيتقبلهم زملاؤهم من المتنافسين ، والأهم من ذلك ، أن المشاهدين سوف يتقبلونهم على ما هم عليه . فإما أن يحب المشاهدون ما سيرونه ، وفى هذه الحالة يصل المتسابقون إلى الفوز ، أو أنهم لن يحبوا ما سيرونه ، وفى هذه الحالة يتم طردهم .

ومن عدة نواح تعكس حلقات " Big Brother " الحياة الواقعية ، إلا أنها فى بعض الأحيان قد يكون مبالغاً فيها بعض الشىء .

النقاط أقل من ٦٥

أنت بالتأكيد لن تصلح لأن تكون متسابقاً ناجحـاً فـى" Big Brother "
فلا تسمح لنفسك حتى بمجرد التفكير فى ذلك !

هل تحب مهنتك ؟

١ هل حدث ملن قبل أنك بذلت جهداً لتصادق أولئك الذين تعتبرهم الأفراد المناسبين لك ؟

أ) كلا .

ب) نعم ، فمن المهم أن تعرف الأفراد المناسبين لو أردت أن تتقدم فى حياتك .

ج) أحياناً ، لأنه قد يساعد فى بعض الأحيان أن تعرف الأفراد المناسبين .

٢ ما مدى شعورك بالإحباط عندما تفوتك فرصة الترقية ؟

أ) لا أشعر بالإحباط إطلاقاً .

ب) أكثر من محبط ، إنه لشىء مؤلم !

ج) أشعر بالإحباط قليلاً ، ولكن سرعان ما أتغلب على هذا الشعور .

٣ هل تجهد نفسك كثيراً فى العمل ؟

أ) ليس أكثر مما ينبغى ؛ لأن الحياة قصيرة .

ب) كثيراً جداً لكى أحقق طموحاتى .

ج) ربما أجهد نفسى أكثر مما ينبغى .

٤ أى مما يلى يشبع رغبتك أكثر ؟

أ) أن أكون سعيداً ومستقراً فى مهنتى التى اخترتها .
ب) أن أكون فى غاية النجاح وأن أصل إلى أعلى المراكز فى مهنتى التى اخترتها .
ج) أن أكون موضع احترام وتقدير كشخص يتفانى فى أداء مهنته على أكمل وجه .

٥ ما مدى أهمية النجاح والتميز بالنسبة لك ؟

أ) أرى أن النجاح والتميز يعتبران مصدرين للإشباع النفسى أكثر من كونهما ذوى أهمية .
ب) مهمان جداً .
ج) مهمان للغاية .

٦ افتتحت شركتك فرعاً جديداً فى مكان مختلف فى البلد الذى تعيش فيه وعرضت عليك أن تكون مدير هذا الفرع الجديد . فأى مما يلى يحتمل أن يكون رد فعلك ، على فرض أنك سعيد ومستقر فى منزلك الحالى ؟

أ) سأكون معارضاً لفكرة النقل .
ب) سأتمنى النقل وأتوقع أن عائلتى ستفرح لى وستؤيدنى فى هذا القرار .
ج) سأتشاور مع عائلتى بخصوص هذا حتى نصل إلى قرار مشترك .

٧ هل تلجأ إلى عدم الصدق لكى تحصل على ترقية ؟

أ) كلا .
ب) نعم .
ج) ربما .

٨ كم هو سهلاً بالنسبة لك أن تكف عن التفكير فى العمل خلال الإجازات أو عطلات نهاية الأسبوع ؟

أ) سهل جداً .
ب) لا أتوقف أبداً عن التفكير فى العمل كلياً وأنا فى الإجازات أو عطلات نهاية الأسبوع .
ج) قد يكون من الصعب أحياناً أن أتوقف عن التفكير فى العمل كلياً .

٩ كم مرة تحضر أعمالك غير المنتهية إلى المنزل حتى تتمها قبل موعد تسليمها النهائى ؟

أ) إطلاقاً أو نادراً ما يحدث .
ب) فى أغلب الأحيان .
ج) أحياناً .

١٠ كم هو مهم بالنسبة لك أن يدرك الناس ذوو المناصب القيادية مؤهلاتك وإنجازاتك ؟

أ) ليس مهماً جداً .
ب) مهم للغاية .
ج) مهم إلى حد ما .

١١ هل تود معرفة كل ما يدور فى المكان الذى تعمل به على الدوام ؟

أ) كلا .

ب) نعم .

ج) ليس كل ما يدور، ولكن أود أن أكون على علم بما يدور فى الشركة عامة .

١٢ هل تعتقد أنك ينبغى أن تصل إلى أعلى المراكز فى مهنتك التى اخترتها ؟

أ) كلا ، فأنا أترك بكل سعادة هذا النوع من الضغوط للآخرين .

ب) نعم .

ج) إن لم يكن فى أعلى المراكز ، ربما أتمنى أن أكون فى مكانة أعلى مما أنا عليها الآن .

١٣ هل تعتقد أنك خبير فى المجال الذى اخترته ؟

أ) كلا .

ب) نعم .

ج) هناك الكثير الذى أحتاج إلى أن أتعلمه .

١٤ هل تتحدث كثيراً عن مهنتك لأصدقائك وعائلتك ؟

أ) كلا ، أنا أومن بالانفصال عن العمل وعدم إزعاج من حولى بما أفعله فى حياتى .

ب) نعم ، من المحتمل أن أفعل هذا .

ج) لست مدركاً بأنى أفعل هذا .

١٥ فى اعتقادك ، ما هو الغرض الأساسى وراء الحصول على المؤهلات ؟

أ) لأنها تفتح العقل وتمرنه كما أنها تجعلك تشعر بأنك قد أنجزت شيئاً .

ب) الحصول على وظيفة جيدة ومستقبل مهنى أفضل .

ج) امتلاك سيرة ذاتية جيدة .

١٦ هل تقضى ستة أشهر فى العمل بالخارج بعيداً عن أهلك وأصدقائك لو أتيحت لك الفرصة ؟

أ) هذا غير محتمل .

ب) نعم .

ج) ربما .

١٧ كم هو مهم لك أن تبقى على وفاق مع الأفراد المناسبين وذوى المناصب ؟

أ) ليس مهماً بوجه خاص .

ب) مهم جداً .

ج) أحاول أن أكون على وفاق مع كل فرد .

١٨ أى مما يلى يعتبر أكثر أهمية بالنسبة لك ؟

أ) أن أكسب رزقى بأمانة وشرف .

ب) أن أكون فى وظيفة ذات وضع مرموق .

ج) أن أكون محل احترام زملائى فى العمل .

١٩ هل تتطلع إلى اليوم الذى تتقاعد فيه وتحيا حياة بها الكثير من أوقات الفراغ والمتعة ؟

أ) نعم حقاً !

ب) إطلاقاً ، فمن المحتمل ألا أتقاعد أبداً لو كان لى الخيار .

ج) إنه شيء لا أتطلع إليه بشدة ، ولكن آمل أن أستغله جيداً حينما يأتى هذا اليوم .

٢٠ إذا استيقظت ذات صباح وشعرت بأنك متعب ومنهك وشككت بأنك على وشك الإصابة بالأنفلونزا ، فأى مما يلى تعتقد أنك ستفعله ؟

أ) سأتصل هاتفياً لأخبرهم بأنى سأتغيب عن العمل بسبب المرض وسوف أعود عندما أشعر بأنى قادر على العمل .

ب) سأذهب إلى العمل وسأستمر فى العمل لأطول وقت ممكن .

ج) سيكون من الغباء أن أذهب إلى العمل فى مثل هذه الظروف ، وبالتالى سآخذ هذا اليوم إجازة على أمل أن أتحسن ، ثم أذهب للعمل فى اليوم التالى .

٢١ ما قدر الوقت والتفكير اللذان تكرسهما لأسلوب ملبسك ومظهرك العام قبل الذهاب للعمل ؟

أ) هذا ما لا أعطيه الكثير من التفكير .

ب) نعم أعطيه قليلاً من الوقت والتفكير ؛ لأن مظهرى فى العمل يهمنى كثيراً .

ج) بالقدر الذى يكفى لكى أكون مهندماً وحسن المظهر .

٢٢ عندما تحضر مقابلة عمل فأى مما يلى تعتقد أنه أكثر أهمية ؟

أ) أن أبدو كشخص ذكى ومتحمس .
ب) أن أكون حسن المظهر ولدىّ بعض الثقة .
ج) أن أكون مؤهلاً ومعى سيرة ذاتية جيدة .

٢٣ إذا تم الاستغناء عنك فى العمل فجأة وعلى غير المتوقع ، فأى مما يلى سيكون رد فعلك الفورى ؟

أ) كيف سأنقل هذا الخبر إلى أهلى ؟
ب) سأشعر وكأننى محطم ، حيث سأضطر إلى البحث عن وظيفة أخرى ومن الممكن أن أبدأ من أول درجة فى السلم .
ج) سأشعر بالصدمة والرفض .

٢٤ بأيهما تستمتع أكثر ، وظيفتك أم هواياتك ؟

أ) هواياتى .
ب) وظيفتى .
ج) أستمتع بكل منهما على حد السواء .

٢٥ هل تعتقد أنه من الضرورى أن تكون ماكراً لكى تتسلق سلم النجاح ؟

أ) لو كان هذا ضرورياً ، فهذا ليس لى ؛ لأنه ليس من طبعى أن أكون ماكراً .
ب) بكل تأكيد .
ج) ربما لا يكون هذا الأمر مجدياً .

٢٦ هل من الممكن أن تلغى إجازتك لتنجز عملاً مهماً قبل موعده النهائى ؟

أ) ربما سأفعل هذا لكى أنقذ وظيفتى ، لكن باستثناء هذا لم أكن سألغيها تحت أى ظروف .

ب) نعم ، فأنا تحت ظروف معينة سأعتبر أنه من واجبى أن أفعل هذا .

ج) سأفعل ذلك على مضض .

٢٧ هل من الممكن أن تنحى حياتك الاجتماعية جانباً لكى تعزز آمالك المهنية ؟

أ) كلا .

ب) نعم .

ج) ربما بعضها ولكن ليس كلها .

٢٨ هل من الممكن أن تشترك فى دورة تدريبية غالية الكلفة ، وتستغرق وقتاً طويلاً إذا اعتقدت أنها قد تعزز مستقبلك الوظيفى ؟

أ) هذا غير محتمل إلى حد كبير .

ب) نعم .

ج) ربما .

٢٩ هل من الممكن أن تأخذ مرتباً أقل لو اعتقدت أنه من الممكن أن يعزز مستقبلك الوظيفى على المدى البعيد ؟

أ) لن أقبل أبداً مرتباً أقل على أمل أن يعزز مستقبلى الوظيفى .

ب) نعم ، لو اعتقدت أن ذلك سيفيدنى على المدى البعيد .

ج) غير محتمل .

٣٠ هل من الممكن أن توافق دائماً على ما يقوله شخص تبغضه إذا اعتقدت أن هذا سيعزز من مستقبلك الوظيفى ؟

أ) كلا .
ب) نعم .
ج) ربما ، لكن هذا سيكون شيئاً صعباً جداً .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة (ب) ونقطة عن كل (ج) وصفراً عن كل (أ) .

تقديرك من ٤٥ ـ ٦٠ نقطة

يشير مجموع نقاطك إلى أنك شخص يحب مهنته جداً ، وأن مهنتك هى أهم شىء فى حياتك .

ستفعل كل ما يمكنك لتؤكد أنك شخص ناجح فى مهنتك التى اخترتها ، فأنت لا ترى فى مهنتك أنها فقط طريقة للحياة ، وإنما تراها منفذاً لتكوين الثروة ، وربما النهوض بك وبعائلتك .

إن مهنتك لها الأولوية فى حياتك ، وإنك تستغل كل الوقت والطاقة المتاحين لك لبناء مستقبل مهنى ناجح ، إلا أن الخطر يَكمُن فى أن تصبح مدمناً للعمل بدرجة تجعلك لا تفكر فى أى شىء آخر .

تقديرك من ٢٧ ـ ٤٤ نقطة

يبدو أنك تحب مهنتك ولكن ليس بإفراط . على الرغم من أهمية مهنتك بالنسبة لك إلا أنها لا تحظى بنفس أهمية عائلتك وقيمك ، فأنت تؤمن بأن الروابط الأسرية الحميمة قد تجلب معها مزايا كثيرة مثل :

الاستقرار ، والسعادة ، والأهداف طويلة الأمد فى الحياة ، وهذا يحفزك أكثر من مهنتك .

ومن المحتمل أنك أيضاً أن تحظى باهتمامات أخرى وتستغل وقت فراغك بشكل فعال .

ومن المحتمل أنك شخص يفخر بوظيفته ، كما أنك طَمُوح ، أيضاً ؛ ولذلك إذا أتيحت لك الفرصة للترقى فإنك ستنتهزها ، ولكنك لا تسعى باستمرار ولا تقصد الارتقاء بوظيفتك ، حيث إن الارتقاء بالوظيفة ليس من أهم أولويات حياتك .

وبالنسبة للعديد من الناس ، تكون القدرة على تحقيق التوازن الحقيقى بين القيم الأساسية فى الوظيفة والأسرة والرضا بذلك تعنى أنهم قادرون على الوصول لمعظم الأهداف التى وضعوها لأنفسهم وتحقيقها سواء فى حياتهم الشخصية أو العملية .

تقديرك أقل من ٢٧ نقطة

بينما تشير نقاطك إلى أنك لا تحب مهنتك ، إلا أن هذا لا يعنى أنك لست ناجحاً ، أو لن تكون ناجحاً فى مهنتك التى اخترتها .

فكثير من الأشخاص يعتبرون مهنتهم هى هويتهم ، أو بعبارة أخرى ، هى شخصيتهم . ولكنك لست من أولئك الأفراد ، حيث إن مهنتك هى فقط جزء من شخصيتك ، بالإضافة إلى أشياء أخرى كثيرة .

فما نحن عليه فى الحياة يعتبر نتيجة لما يحفزنا من قيم . فربما الذى يحفزك هو السعادة والإنجاز أكثر من النجاح فى المهنة .

فبينما يرى العديد من الناس أن السعادة والإنجاز عبارة عن حرية الحركة والمغامرة ، إلا أنها بالنسبة لك ربما تكون فى حياة عائلية مستقرة ووظيفة ثابتة بلا مسئوليات كثيرة ولها دخل منتظم ، فلا يمكن لأحد منا أن يجد السعادة خقاً فى ألا يصبح كما يريد أن يكون .

هل أنت مصاب بالوسواس ؟

١ هل تقلق بسبب التأكد من إتمام إحدى المهام أو الأعمال اليسيرة ؟
أ) نادراً جداً .
ب) أحياناً .
ج) فى أغلب الأحيان .

٢ كم هو مهم بالنسبة لك أن تساير أحدث صيحات الموضة ؟
أ) ليس مهماً علي الإطلاق ، فهو شيء نادراً ما أفكر فيه .
ب) ليس مهماً جداً . لكن أحياناً أحب أن أكون على وعى بها .
ج) مهم جداً .

٣ كم مرة تُنظِّف سيارتك بنفسك ؟
أ) أقل من ست مرات سنوياً .
ب) ما بين ست واثنتى عشرة مرة سنوياً .
ج) أكثر من اثنتى عشرة مرة سنوياً .

٤ أى من الكلمات الآتية تشعر بأنها أكثر تطابقاً مع شخصيتك فى أغلب الأوقات ؟

أ) يقظ .
ب) منشغل .
ج) شارد الذهن .

٥ هل حدث أن كانت لك هواية تداخلت مع وظيفتك ؟

أ) كلا .
ب) كلا ؛ لأن وظيفتى هى إحدى هواياتى .
ج) نعم .

٦ هل من عادتك أن تبتعد عن الناس المصابين ببعض الأمراض خشية العدوى ؟

أ) كلا ، إلا إذا منعنى شخص مؤهل طبياً من الاقتراب منهم .
ب) كلا ، لو لم ألق تحذيراً من الاقتراب منهم .
ج) نعم .

٧ هل تُنظِّف بيتك كلما عرفت أن هناك شخصاً ما سيزورك ؟

أ) ليس بالضبط .
ب) فقط إذا عرفت أن البيت يحتاج للتنظيف ، وأن الزائر شخص متميز .
ج) نعم ، فأنا دائماً أتأكد من أن المنزل يبدو فى أبهى صورة بغض النظر عن مكانة الزائر .

٨ هل تشعر بتقلب عواطفك ؟
أ) كلا .
ب) أحياناً ولكن ليس دائماً .
ج) نعم .

٩ هل أنت عُرضة للتقلب المزاجى المتكرر ؟
أ) كلا .
ب) أحياناً ولكن ليس دائماً .
ج) نعم .

١٠ متى تبدأ بحزم أمتعتك استعداداً للإجازة ؟
أ) عادة فى آخر لحظة .
ب) ربما قبلها بيومين أو ثلاثة أيام .
ج) قبلها بأسبوع .

١١ كم مرة فى المتوسط تنظر فى ساعة يدك ؟
أ) أقل من خمس مرات يومياً .
ب) ما بين خمس وعشر مرات يومياً .
ج) أكثر من عشر مرات يومياً .

١٢ هل تضبط جهاز الإنذار ضد السرقة كلما غادرت المنزل وقبل أن تنام ليلاً ؟

أ) ليس لدىّ هذا الجهاز .
ب) عادة ما أضبطه كلما أغادر المنزل ، ولكن ليس عندما أذهب للنوم .
ج) نعم .

١٣ هل تهتم بأن تأكل فقط ما تعتقد أنه صحى ومفيد لك ؟

أ) كلا ، فأنا عامةً آكل ما أستمتع به .
ب) أحياناً لا آكل الأشياء التى أشعر أنها لا تلائم جهازى الهضمى من قبل .
ج) نعم فأنا شديد الحذر فيما يتعلق بما آكله .

١٤ هل تقلق بشأن مظهرك ؟

أ) إطلاقاً ، فعلى الناس أن يتقبلونى كما أبدو .
ب) لا أقلق ، ولكن أحب أن يكون لدىّ مقدار من الفخر بمظهرى .
ج) نعم ، فأنا أقلق بشأن رأى الآخرين فى مظهرى .

١٥ هل تعارضت هوايتك مع علاقاتك ؟

أ) كلا .
ب) كلا ؛ لأنى أشترك فى هواياتى مع المقربين منى .
ج) نعم .

١٦ كم مرة اشتركت فى المسابقات التى تعتمد على الحظ أو المراهنة ؟

أ) إطلاقاً أو نادراً ما يحدث .

ب) أقل من خمس مرات أسبوعياً .

ج) خمس مرات أو أكثر أسبوعياً .

١٧ كم عدد البرامج التلفزيونية التى تواظب على مشاهدتها لدرجة أنه لا يفوتك أى منها أبداً ؟

أ) أقل من ثلاثة .

ب) ما بين ثلاثة وخمسة برامج .

ج) ستة أو أكثر .

١٨ هل حدث أن احتفظت بقصاصات الجرائد أو صور أحد المشاهير ؟

أ) كلا .

ب) نعم ، قصاصات ، أو صور فقط .

ج) نعم ، أحتفظ بكل من القصاصات والصور .

١٩ هل حدث وأن مررت بحالة قلق وتوتر ؛ لأنك لم تحضر أحد تمريناتك الرياضية ؟

أ) لا ، فأنا لا أمارس الرياضة بصورة منتظمة .

ب) لا ، لكنى أرغب فى أن أمارس الرياضة بصورة منتظمة .

ج) نعم .

٢٠ كم مرة تنظِّف حذائك ؟

أ) فقط عندما يخبرنى شريك حياتى بأن الحذاء ينبغى أن ينظف .
ب) فقط عندما أرى أنه ينبغِى تنظيفه .
ج) كل مرة ألبسه فيها أنظفه .

٢١ كم مرة قد تذهب للإنفاق على أشياء شخصية مثل الملابس ؟

أ) فقط عندما أكون فى حاجة ما لهذا الشيء .
ب) فقط بين الحين والآخر . عندما أشعر بالحاجة لإبهاج نفسى .
ج) كلما وجدت فرصة .

٢٢ هل تدخر المال بانتظام ؟

أ) كلا .
ب) كلا ، ولكنى قد أضع بعض النقود جانباً ليوم صعب عندما يكون باستطاعتى ذلك .
ج) نعم ، للطمأنينة ، واستعداداً للأيام الصعبة .

٢٣ هل تقلقك المهام أو الأعمال التى لم تكتمل ؟

أ) كلا .
ب) نعم ، ولكن فى بعض الأحيان فقط .
ج) نعم ، فى أغلب الأحيان .

٢٤ هل هناك جزء فى حياتك تود أن تتخلى عنه ولكنك تجد أنه ليس بإمكانك هذا ؟

أ) كلا .

ب) ليس فى الوقت الحالى ، لكنى تعرضت لمثل هذه المواقف من قبل وقد تغلبت عليها .

ج) نعم .

٢٥ كم مرة وجدت نفسك تغسل يديك حتى إذا لم تكونا متسختين ؟

أ) نادراً جداً .

ب) فقط بين الحين والآخر .

ج) فى أغلب الأحيان .

التحليل

الوسواس فى أبسط صوره يكون عبارة عن انشغال المرء بمهمة أو عمل والذى لا يطمئن المرء حتى يقوم بتأديته .

وهناك العديد من الوساوس ، والتى منها على سبيل المثال الحاجة لتنظيف وتلميع السيارة كل يوم تقريباً ، وغسل الأطباق مباشرة بعد انتهاء كل وجبة ، أو الذهاب إلى العمل فى نفس الوقت تماماً كل يوم .

وهناك وساوس أخرى ، والتى يفهمها معظمنا ويمرون بها من وقت لآخر ، فعلى سبيل المثال ، الوقوع فى الحب قد يُقال عليه إنه نوع من الوساوس .

وفى علم النفس ، قد يُعرَّف الوسواس على أنه أى فكرة تسيطر على أفكار المرء بشكل مستمر ، وقد يبدو العديد من مثل هذه الوساوس كما لو أنه خارج عن إرادة المرء ، ورغم أننا قد نكون على إدراك بها إلا أننا

قليلاً ما نستطيع أن نفعل أى شىء حيالها . أما فى أشد صوره ، فالوسواس يُصنف على أنه قلق مرضى . ومثل هذه الوساوس قد تكون عبارة عن أفكار وصور وخواطر واندفاعات لا تعنى شيئاً بالنسبة للشخص الذى يتعرض لها ، ولكنها مع ذلك تسبب له الكثير من القلق والتوتر .

وقد يصعب أحياناً التعرف على أعراض الوسواس ، وخير مثال على ذلك هو الشخص الموسوس الذى يمارس التمرينات الرياضية ، والذى قد يمر ببعض أو كل الأعراض التالية :

في كل مرة يتمرن فيها يقسو على نفسه ويجهدها بشدة ، ويشعر بالتوتر إذا فاته أحد التمرينات ، ويفضل أن يتمرن بدلاً من أن يقوم بالأشياء التى يتمتع بها ويجبر نفسه على التمرن حتى إذا كان يشعر بالتعب أو الإجهاد ، ويشعر أنه سيصبح غير لائق إذا فاتته إحدى الجلسات ، ويصبح التدريب بالنسبة له أمرا غير ممتع ولا يهدأ ولا يرتاح إذا فاته أحد التمرينات .

وتنطبق هذه الأغراض على بعض أنواع الوسواس وتعرف أحياناً بالوسواس القهرى "OCD" وهى صيغة مختصرة لـ " **Obsessive Compulsive Disorder** " .

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة " أ " ، ونقطة عن كل " ب " ، وصفراً عن كل " ج " .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

تشير نقاطك إلى أنك لست موسوساً أكثر من الشخصى الطبيعى ، فأنت لست أكثر عرضة للقلق والتوتر من أى منا ، ومن المحتمل أن يكون توجهك فى الحياة هادئاً بوجه عام .

تقديرك من ٢١ ـ ٣٥ نقطة

على الرغم من أنك لست موسوساً ، إلا أن نقاطك تشير إلى أن هناك بعض الأشياء التى قد تشعر بالقلق تجاهها ، وربما تكون هناك بعض المهام التى تشعر بأن هناك حاجة لتأديتها ، والتى هى فى واقع الأمر قد تكون أحياناً ليست بدرجة الأهمية التى تتخيلها .

ورغم أنك لا تجد سبباً للقلق بشكل عام ، إلا أنه من الأجدى أن تحلل إجاباتك للأسئلة الفردية التي وردت فى هذا الاختبار ، وفكر فى المناطق التى كان رصيدك فيها صفراً ، لكى تتأكد أنه ليس هناك خطر من وجود أى وساوس قد تزحف إلى حياتك .

تقديرك أقل من ٢٠ نقطة

يبدو أنك فى عديد من الجوانب موسوس جداً .

فالوسواس يؤثر فينا من خلال العديد من الطرق . فقد يتعلق أحياناً بالرغبة فى الانتهاء من إحدى المهام ، وفى أحيان أخرى قد يكون أكثر خطورة .

فالأشخاص الذين يتصفون بقدر ضئيل من الوسواس قد تستحوذ عليهم أشياء مختلفة فى أوقات مختلفة . فما يستحوذ عليهم فى أحد الأسابيع قد لا يكون نفس الشيء الذى تستحوذ عليهم فكرة القيام به فى الأسبوع التالى . ولكن الأشخاص الذين يعانون من الوسواس بدرجة مفرطة قد يجدون أن أحد الأشياء بعينها هى التى تستحوذ عليهم وتسيطر على حياتهم بشكل دائم ، وذلك كما رأينا سابقاً فى المثال الخاص بالشخص الذى يمارس التمرينات الرياضية .

أول خطوة للتغلب على الوسواس هى أن تعرف أنك موسوس . وبسبب نقاطك فى هذا الاختبار ، فقد يكون من المفيد ، نتيجة لذلك ، أن تحلل إجاباتك للأسئلة الفردية فى هذا الاختبار ، وبالأخص الأسئلة

التى أحرزت فيها صفراً ، وفى هـذه المنـاطق ، " الأسـئلة التـى أحـرزت فيها صفراً " ، ربما تحتـاج أن تفكـر لـو أنـك تـؤدى مهمـة معينـة كـثيراً ولماذا ، ولو أن تلك العادات المتكررة ينبغى أن تكون ذات أهمية لديك .

إلى أى مدى أنت هادئ ؟

فيما يلى ، رتِّب الأربع جمل فى كل مجموعة طبقاً لما تراه أكثر تطابقاً معك ، وبالتدريج حتى تصل للأقل تطابقاً .

١

أ) لا تزعجنى الضوضاء على الإطلاق .
ب) تزعجنى الضوضاء أحياناً .
ج) الضوضاء تغضبنى جداً .
د) أستطيع تحمل الضوضاء على الرغم من أنى أفضل الهدوء والعزلة .

٢

أ) ليس لدىّ الوظيفة التى أشعر فيها بالتوتر أو الضغط .
ب) أحياناً أشعر بأنى تحت ضغط كبير فى العمل .
ج) تشتمل وظيفتى على مقدار كبير من الضغط والعمل وفق فترة زمنية محددة .
د) على الرغم من أن مهنتى تتطلب الكثير من العمل إلا أننى أنجز الأعمال المطلوبة منى فى الوقت المناسب .

٣

أ) أشعر أن توجهى فى الحياة هادئ جداً بشكل عام .
ب) أشعر أحياناً بأنى أحتاج لأن أرتاح وأسترخى أكثر .
ج) عادة ما يخبرنى الناس بأنى أحتاج لأن أستريح أكثر .
د) أشعر فقط بأنى مسترخ ومستريح تماماً فى الإجازات وعطلات نهاية الأسبوع .

٤

أ) أحب أن أفعل الأشياء فى الوقت الذى أحدده وبالسرعة التى أفضلها .
ب) أفضل أن أعيش وفقاً لروتين معين .
ج) أشعر بأن الوقت كثيراً ما يتحكم فى .
د) دائماً ما أحرص على عدم التأخر عن مواعيدى .

٥

أ) عادة أحاول أن أفكر قبل أن أتكلم .
ب) أنا أتكلم سريعاً إلى حد ما ولكنى لا أستخدم إيماءات .
ج) أتكلم بسرعة شديدة وكثيراً ما أومئ .
د) لا أتكلم بسرعة ولكننى أومئ قليلاً .

٦

أ) لا تزعجنى صفوف الانتظار وزحام المرور كثيراً .
ب) إننى أتضايق من صفوف الانتظار وزحام المرور .
ج) كثيراً ما تثيرنى صفوف الانتظار وزحام المرور جداً .
د) أحاول تجنب الطوابير وزحام المرور بقدر ما أستطيع ؛ لأنه بإمكانى أن أقضى وقتى بشكل أفضل .

٧

أ) من الطبيعى لأى فرد أن يخطئ .
ب) لا أستطيع أن أتحمل الوقوع فى الخطأ .
ج) أغضب جداً من نفسى عندما أخطئ .
د) دائماً ما أحاول تحليل أخطائى كى أتأكد من أنى لن أكررها فى المستقبل .

٨

أ) أقضى كثيراً من الوقت فى الاسترخاء وذلك بمشاهدة التلفاز .
ب) عادة ما لا أجلس وأنا أشاهد التلفاز لأنى أحب أن أفعل أشياء أخرى فى نفس الوقت .
ج) عادة لا أستطيع أن أجلس لأشاهد التلفاز لفترات طويلة ؛ لأن لدىّ الكثير لأفعله .
د) أحب أن أخطط مقدماً لما أريد مشاهدته فى التلفاز .

٩

أ) أحاول ألا أنتقد الآخرين .
ب) أحياناً أنتقد الآخرين .
ج) غالباً ما أنتقد الآخرين .
د) أميل إلى عدم انتقاد الآخرين كثيراً جداً .

١٠

أ) الحياة عبارة عن لعبة تكسب بعضها ، وتخسر بعضها .
ب) دائماً ما ألعب لكى أفوز .
ج) يهمنى كثيراً أن أكون أحد الفائزين فى الحياة .
د) الفوز هو إحدى هبات الحياة .

التقويم

تعليمات لجمع النقاط (ضع علامة ✓ فى العمود المناسب لكل حرف) :

المجموعة	الأكثر تطابقاً	التالى	المتطابق بدرجة متوسطة	الأقل تطـابقاً
١				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				
٢				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				
٣				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				

المجموعة		الأكثر تطابقاً	التالى	المتطابق بدرجة متوسطة	الأقل تطـابقاً
٤					
	أ)				
	ب)				
	ج)				
	د)				
٥					
	أ)				
	ب)				
	ج)				
	د)				
٦					
	أ)				
	ب)				
	ج)				
	د)				
٧					
	أ)				
	ب)				
	ج)				
	د)				

المجموعة	الأكثر تطابقاً	التالى	المتطابق بدرجة متوسطة	الأقل تطـابقاً
٨				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				
٩				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				
١٠				
أ)				
ب)				
ج)				
د)				

امنح نفسك صفراً عن كل إجابة (أ) اخترت لها " **الأكثر تطابقاً** " .
ونقطة واحدة عن كل إجابة (أ) اخترت لها " **التالى** " .
ونقطتين عن كل إجابة (أ) اخترت لها " **قبل الأقل** " .
وثلاث نقاط عن كل إجابة (أ) اخترت لها " **الأقل تطابقاً** " .

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة (ب) اخترت لها " **الأكثر تطابقاً** " .
وثلاث نقاط عن كل إجابة (ب) اخترت لها " **التالى** " .
ونقطة واحدة عن كل إجابة (ب) اخترت لها " **قبل الأقل** " .
وصفراً عن كل إجابة (ب) اخترت لها " **الأقل تطابقاً** " .

امنح لنفسك ثلاث نقاط عن كل إجابة (ج) اخترت لها " **الأكثر تطابقاً** " .
ونقطتين عن كل إجابة (ج) اخترت لها " **التالى** " .
ونقطة واحدة عن كل إجابة (ج) اخترت لها " **قبل الأقل** " .
وصفراً عن كل إجابة (ج) اخترت لها " **الأقل تطابقاً** " .

امنح نفسك صفراً عن كل إجابة (د) اخترت لها " **الأكثر تطابقاً** " .
ونقطة واحدة عن كل إجابة (د) اخترت لها " **التالى** " .
وثلاث نقاط عن كل إجابة (د) اخترت لها " **قبل الأقل** " .
ونقطتين عن كل إجابة (د) اخترت لها " **الأقل تطابقاً** " .

تقديرك من ٨٠ ـ ١٢٠ نقطة

يشير مجموع نقاطك إلى أنك غالباً ما تكون سريع الغضب ، وأنك لا تتحمل الأشياء التى تضايقك . وبسبب هذه الحالة المزاجية ستجد أن العديد من الأشياء الصغيرة قد تضايقك وهى التى قد لا تسبب أى قلق لمعظم الأشخاص الآخرين .

وبما أن تلك هى طبيعتك ، وإنها هى الطريقة التى تتعامل بها مع الأشياء ، فالقول أسهل من الفعل حينما يختص الأمر باحتياجك إلى الاسترخاء والهدوء وعدم سماحك للأشياء بإزعاجك بهذا الشكل . وقد تَظهر هذه الحالة المزاجية بطرق عديدة فأنت تميل إلى التنافس وطموحك

مرتفع جداً ، وأنت أيضاً دائماً فى عجلة من أمرك ، ولا تتحلى بالصبر ، وغالباً ما تثور وتشعر بالغضب إذا لم تسر الأمور على هواك أو وفقاً لما خططت له .

وعلى الرغم من أن سرعة غضبك تعنى أن لديك مخرجاً لإحباطاتك ، إلا أنه قد يكون له تأثير فى نفور العديد من الناس منك . ومما يستحق الاعتبار دائماً أن القلق يؤدى إلى التوتر ، وأن التوتر قد يكون سبباً للعديد من المشكلات الصحية ، والتى قد تكون خطيرة أحياناً . ولذلك ، إذا كان ممكناً . حاول أن تضبط نفسك بأن تسترخى أكثر ، وأن تحاول ألا تنظر فقط إلى المستقبل ، ولكن عليك الرجوع إلى الماضى لتعتبر به وأن تفكر قليلاً فى حياتك .

وربما يساعدك هذا على وضع الأشياء فى نصابها حتى تصبح أكثر هدوءاً واسترخاء عند مواجهة تلك الأشياء الصغيرة التى تثيرك ، والتى غالباً ما تبالغ فى حجمها وتصنع منها مشكلة .

تقديرك من ٤٠ ـ ٧٩ نقطة

رغم أنك تجد نفسك متوتراً وسريع الغضب من وقت لآخر ، إلا أن هذا يميل إلى كونه استثناءً أكثر منه إلى القاعدة ، فأنت تستطيع أن تتعرف على علامات الخطر التى تشير إلى أنك تزيد الأمور صعوبة على نفسك . وأنت فى هذه اللحظات تتمكن من تهدئة نفسك والتحكم فى انفعالاتك ومشاعرك ، وتبتعد عن المشاكل ، وتدفع الأشياء التى تثير غضبك وراء ظهرك مدركاً أن هذه الأشياء تعد أشياء تافهة بين منظومة باقى الأشياء .

وعلى الرغم من أنك متحمس وطموح جداً ، إلا أنك لا تخضع للعمل وضغوطه .

تقديرك ٣٩ نقطة أو أقل

قد تكون محظوظاً من وجهة نظر العديد من الناس ، حيث إنك هادئ جداً وتتمتع بتوجه شبه خال من الهموم إزاء الحياة بشكل عام .

وربما يراك الآخرون على أنك شخص هادئ رابط الجأش ومتعاون وصبور ، وهذا لا يعنى بالضرورة أنك لست طموحاً ، ولكن يعنى أنك تفضل أن تعمل فى هدوء لكى تحقق أهدافك .

وبينما أنت محظوظ لأنك تمتلك القدرة على التعامل مع الحياة كما هى وبدون أى جهد زائد ، إلا أن كلمة التحذير الوحيدة هى أننا يجب أن نتحمس ونندفع إلى الأمام ونضفى على حياتنا المزيد من النشاط حتى نتمكن من تحقيق أهدافنا . والخطورة عند بعض الأشخاص تكمن فى أنهم يميلون إلى الاسترخاء والكسل لدرجة تجعلهم يتعثرون ولا يواكبون تطلعاتهم .

عدم تماثل وظائف نصفى المخ

إن كلمة " جانبى ـ Lateral " تتعلق بكل ما هو جانبى أو ما يبتعد عن المحور المركزى .

وبوجه عام ، يشير مصطلح " الجانبية " إلى تفضيل أو هيمنة جزء من الجسد على الآخر ، وربما يكون أكثر الأمثلة شيوعاً على هذا الأمر هو أن يكون الإنسان أعسر (أى يستخدم يده اليسرى أكثر من يده اليمنى أو العكس) .

فلو نظرنا إلى المخ فإننا نرى أنه مكون من نصفين يكادان أن يكونا متطابقين تماماً . هذان النصفان متصلان بنقطة مشتركة أو جسد يتألف من ملايين الأنسجة العصبية ويسمى بـ " الجسم الجاسئ " " Corpus Callosum " الذى يسمح لهما بالاتصال مع بعضهما البعض .

ولكى يعمل المخ بأفضل إمكاناته ، فلابد أن يكون كل نصف منه قادراً على تحليل مدخلاته أولاً ، وأن يتبادل المعلومات مع النصف الآخر ، عن طريق وسائل الاتصال ، عندما تحدث عملية معينة .

ولأن كلاً من نصفى المخ يستطيع أن يعمل مستقلاً ، فإن الإنسان يستطيع أن يتعامل مع تيارين من المعلومات فى وقت واحد . ومن ثم فإن المخ يوازن المعلومات ويدمجها لكى يحصل على فهم أعمق وأشمل للفكرة التى هو بصددها .

فى بداية الستينات قام عالم النفس الأمريكى " روجر سيبرى " بإجراء عدد من التجارب كان أولاها باستخدام الحيوانات التى تم انتزاع الجسم

الجاسئ لديها ثم بعدها على المرضى الآدميين الذين أيضاً تم انتزاع الجسم الجاسئ لديهم فى محاولة لعلاج الصرع ، وكل هذه التجارب كان هدفها إثبات حقيقة أن كلاً من نصفى المخ ينمى وظائفه الخاصة ، ويكون له الأحاسيس والأفكار والمفاهيم والخواطر الخاصة به وحده بعيداً عن النصف الآخر .

وباستمرار التجارب ، استطاع " سيرى " ـ الذى فاز بجائزة " نوبل " للطب عام ١٩٨١ بسبب إنجازاته فى هذا المجال ، هو وفريقه أن يكشفوا الكثير عن تخصص كلاً من نصفى المخ فى مهام مختلفة عن الآخر .

فبالنسبة لمعظم الأشخاص ، يكون النص الأيسر من المخ تحليلياً ويعمل فى نمط منطقى وتتابعى ، وهو الجانب الذى يتحكم فى اللغة والدراسات الأكاديمية والعقلانية . وفى المقابل فإن الجانب الأيمن يعتبر إبداعياً وحدسياً ، وعلى سبيل المثال فهو يقود إلى ابتداع الأفكار للأعمال الفنية والموسيقية .

الاختبار التالى تم تصميمه لكى يكشف إذا كنت تستخدم الجانب الأيسر من المخ أم الجانب الأيمن ، وإذا ما كنت فعلاً محظوظاً بأن لديك التوازن المناسب بين نصفى المخ ، ولكى تتعرف على مناطق القوة والضعف لهيمنة أحد النصفين :

١ أى مما يلى يروق لك أكثر ؟

أ) أن أكون قادراً على فعل الأشياء ؛ لأنى أريد فعلها .
ب) أن تكون لدىّ حياة عائلية رائعة .
ج) أن أكون ناجحاً فى مهنتى التى اخترتها .

٢ إلى أى مدى تعتمد على حدسك ؟

أ) إلى مدى بعيد جداً .
ب) ليس كثيراً ، رغم أنى أتبع أحاسيسى أحياناً .
ج) لا أعتمد عليه ، حيث إنى أعتمد أكثر على العقل والمنطق .

٣ أى مما يلى يصفك بشكل أفضل ؟

أ) فضولى .
ب) منظم .
ج) جاد ومولع بالدراسة .

٤ أى مما يلى يدهشك ويعجبك أكثر ؟

أ) عندما ترى إحدى العجائب الطبيعية العظيمة مثل شلالات " نياجرا " .
ب) عندما ترى صرحاً أو بناء عظيماً قد شيده إنسان مثل " تاج محل " .
ج) سماعك صوت أوبرالى رائع مثل " بافاروتى " :

٥ إلى أى مدى تقلق بشأن الطريقة التى نتعامل بها مع كوكبنا ؟

أ) غالباً ما يحدث ذلك .
ب) بين الحين والآخر .
ج) نادراً ما أقلق لهذا الأمر .

٦ أى مما يلى يعجبك أكثر ؟

أ) منظر الطيور المحلقة .
ب) سرعة ورشاقة الفهد .
ج) قوة وشجاعة الأسد .

٧ هل تحب أن تضع لنفسك أهدافاً وتحاول الالتزام بها ؟

أ) كلا ، فأنا أفضل أن أفعل الأشياء حينما أشعر بأنى مستعد لها نفسياً وذهنياً .
ب) أحياناً أخطط للمستقبل ولكن بطريقة مرنة .
ج) نعم ؛ لأن تلك هى الطريقة الأكثر فاعلية لعمل شىء ما .

٨ ما مدى أهمية الدقة بالنسبة لك ؟

أ) ليست مهمة .
ب) مهمة إلى حد ما .
ج) مهمة جداً .

٩ أى مما يلى تجده أصعب حينما تجلس فى الامتحان ؟

أ) التركيز والمراجعة .
ب) التحكم فى أعصابك من البداية .
ج) القلق بشأن الدرجات التى ستحصل عليها .

١٠ بفرض أن لديك وقتاً متاحاً ، فأى مما يلى يعجبك أكثر ؟

أ) القيام بشىء إبداعى مثل الرسم والنحت .
ب) ممارسة رياضة مثل الجولف أو البولنج .
ج) الالتحاق بناد صحى لكى تحافظ على رشاقتك .

١١ أى من الكلمات الآتية تصفك بشكل أفضل ؟

أ) معقد .
ب) سعيد .
ج) حَذِر .

١٢ كم عدد المرات التى ترى فيها أحلاماً لا تستطيع تفسيرها ؟
أ) في أغلب الأحيان .
ب) أحياناً .
ج) إطلاقاً أو نادراً ما يحدث هذا .

١٣ أى من الصفات التالية يصفك بشكل تام ؟
أ) غير تقليدى .
ب) حكيم .
ج) صبور

١٤ هل تنهمك أحياناً فى نشاط غير هادف أو عابث ؟
أ) في أغلب الأحيان .
ب) أحياناً .
ج) نادراً .

١٥ أى مما يلى يثير أعصابك أكثر ؟
أ) القواعد والقوانين .
ب) الوقاحة .
ج) العجز أو القصور .

١٦ كم مرة تأتيك الأفكار الجديدة والإلهام لدرجة أن عقلك لا يستطيع أن يسترح قبل أن يضعها فى حيز التنفيذ ؟
أ) في أغلب الأحيان .
ب) بين الحين والآخر .
ج) نادراً أو قد لا يحدث إطلاقاً .

١٧ هل تجد من الصعب أن تكمل مهمة أو مشروعاً طويلاً بدون الحصول على فترة راحة تقوم فيها بعمل أشياء أخرى ؟

أ) نعم .
ب) بين الحين والآخر .
ج) ليس عادة

١٨ ما أكثر ما يقلقك بشأن التقاعد ؟

أ) لا شيء يقلقنى بشأن التقاعد .
ب) ربما التقدم فى العمر وألا أكون لائقاً كما كنت .
ج) ربما الشعور بالملل وصعوبة ملء وقتى .

١٩ أى مما يلى يمثل وجهة نظرك إزاء ارتكاب الأخطاء ؟

أ) ارتكاب الأخطاء هو جزء من تجربة الحياة وهو مهم جداً لكى نتعلم منه .
ب) الأفراد الذين لا يخطئون هم الذين لا يفعلون شيئاً ، وهذا هو أكبر خطأ .
ج) جميعنا نرتكب أخطاء ولكن فى الحيأة يرتكب الناجحون أخطاء أقل من الفاشلين .

٢٠ أى من هذه الكلمات تصفك بشكل أفضل ؟

أ) فلسفى .
ب) مسالم .
ج) واقعى .

٢١ ما رأيك فى هذه المقولة : " هناك الكثير لتفعله ولكن الوقت قليل " ؟

أ) أتفق معها ، وأشعر بالإحباط بسبب ذلك فى بعض الأوقات .
ب) أنا أوافق على أن هناك أشياء كثيرة أود فعلها لو أتيحت لى الفرصة ، ولكن هذا أمر لا يقلقنى أو يحبطنى .
ج) إنه ليس الشىء الذى أفكر فيه كثيراً .

٢٢ أى مما يلى تعتقد أنه كان مادتك المفضلة فى المدرسة ؟

أ) المواد العملية كالفنون وأعمال الصناعة .
ب) الألعاب الرياضية .
ج) مادة الرياضيات .

٢٣ هل تعتقد أن السلوك العدوانى قد يكون ضرورياً أحياناً كوسيلة للوصول إلى غاية ؟

أ) ليس فى أى ظروف .
ب) ربما فى ظروف نادرة جداً .
ج) نعم .

٢٤ بما تحب أن توصف ؟

أ) واسع الخيال وابتكارى .
ب) ودود ومحبوب .
ج) جدير بالثقة ويمكن الاعتماد عليك .

٢٥ عند اتخاذ قرار مهم هل تفضل أن :

أ) تأخذ قرارك بنفسك .
ب) تتناقش مع شخص قريب منك لتتوصل إلى قرار مشترك .
ج) تطلب النصح من خبير .

٢٦ إلى أى مدى أنت منظم عندما يتعلق الأمر بحفظ المستندات والوثائق في ملفاتها ؟

أ) لست منظماً على الإطلاق .

ب) منظم بشكل معقول .

ج) منظم للغاية .

٢٧ أى من الكلمات الآتية تعتقد أنه أكثر تطابقاً معك ؟

أ) حالم .

ب) هادئ .

ج) عملى .

٢٨ هل تفرغ معظم طاقاتك في المهنة التى اخترتها ؟

أ) كلا .

ب) أنا جاد جداً فى مهنتى ولكننى أمتلك الوقت للاستمتاع بأشياء أخرى كثيرة بجانب ذلك .

ج) نعم ، فأنا أعتبر نفسى متخصصاً فى مجالى الذى اخترته وهذا يأخذ منى كثيراً من الوقت والطاقة .

٢٩ أى مما يلى يصفك بشكل أفضل ؟

أ) عاطفى .

ب) حاسم .

ج) عدوانى .

٣٠ أى مما يلى يؤثر بشكل أكبر فى اختيارك للوجهة التى تتخذها لقضاء الإجازة ؟

أ) المناظر الطبيعية الخلابة .
ب) الشمس والبحر والرمل .
ج) حياة الليل الشيقة .

من الممكن أن تُلخص وظائف النصفين الأيسر والأيمن للمخ كما يلى :

النصف الأيمن	النصف الأيسر
شمولى	الإعراب
الحدس	منطق
التفكير اللاشعورى	التفكير الشعورى
الوعى الداخلى	الوعى الخارجى
الإبداع	الطرق والقواعد
الفراسة	اللغة المكتوبة
الأشكال ثلاثية الأبعاد	المهارات العددية
التخيل	الاستنتاج من الحجج
الموسيقى ، والفن	المهارات العلمية
مستسلم	العدوانية
متزامن	متتابع
الذكاء العملى	الذكاء اللفظى
الحسية	عقلى
تركيبى	تحليلى

فالجانب الأيمن من المخ يتحكم فى الجانب الأيسر للجسم والعكس صحيح لذا ، فإن التأثير متبادل بينهما .

وعلى الرغم من أن بعض الأفراد قد يفرطون فى استخدام نصف معين من المخ ، إلاّ أن هذا لا يعنى أنهم أصبحوا مسيطرين على كل مهارات هذا النصف ؛ لأنه لا يوجد شخص يستخدم النصف الأيسر من المخ فقط .

إن استخدام نصفى المخ معاً يعد شيئاً بالغ الأهمية بالنسبة لنا . فعلى سبيل المثال : نجد أن الحدس والمنطق يتساويان فى أهميتهما فيما يتعلق بتعزيز وظائف المخ . إلا أن نظم التعليم فى العالم الغربى بوجه عام - وخاصة وأننا نعيش فى عالم التخصصات - نجد أنها تميل إلى تنمية وتطوير القدرات التحليلية للنصف الأيسر من المخ على حساب المواهب الإبداعية للجانب الأيمن ، وبالفعل فقد كان هناك - منذ زمن ليس ببعيد - العديد من المدارس التى كانت تجبر التلاميذ الذين يستخدمون يسراهم على أن يكتبوا بيمناهم ، ولكن حمداً لله فهذا لم يعد يحدث اليوم !

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة (أ) ونقطة واحدة عن كل (ب) وصفراً لكل (ج) .

تقديرك من ٤٨ - ٦٠ نقطة

تشير نقاطك إلى أنك تميل إلى استخدام النصف الأيمن للمخ . وهو الجانب الذى يتحكم فى القدرات المكانية ، التعبيرات الفنية والأفكار الإبداعية والوعى الداخلى ، ومن ثم ، العديد من أفكارنا الباطنة وردود أفعالنا العاطفية .

فالجانب الأيمن هو نصف المخ الحدسى الذى يتخيل ويدرك الأشياء بشكل شمولى ، بمعنى آخر ، أنت تحب أن ترى الصورة الكلية للأشياء أكثر من رؤية التفاصيل التركيبية . فالجانب الأيمن للمخ هو الذى يبنى من الأجزاء الفردية نمطاً كلياً ، وفى نفس الوقت ذلك الجانب هو الذى تنبع منه أحلامنا وأفكارنا وكذلك مفاهيمنا .

وباعتبارك شخصاً تستخدم النصف الأيمن من المخ ، فإنك تميل إلى تقدير الفن والموسيقى ، وبما أنك شخص يميل إلى الجانب الأيمن للمخ ، فإنك تميل إلى أن تتعلم بطريقة إبداعية لا شعورية تنتج عنها ردود فعل عاطفية إزاء المواقف ، وذلك على النقيض من التعلم بالتحليل المنطقى المدروس . وإنه لمن الممكن فى كثير من الأحوال أن تتوصل إلى الإجابة الصحيحة لسؤال أو مشكلة بدون أن تكون متأكداً من الطريقة التى توصلت بها إلى هذه الإجابة ، وهذه هى النقطة التى توضح أهمية الحدس بالنسبة لك ؛ ولأن الجانب الأيسر من المخ يميل إلى التعامل مع الأشياء بطريقة تتابعية على عكس أسلوب الجانب الأيمن العشوائى ، فربما تجد أن لديك ميولاً للتحرك من مهمة إلى أخرى قبل أن تنتهى من المهمة الأولى . وربما يكون هذا شيئاً سيئاً ، حيث إنك تجد أن لديك العديد من المهام غير المكتملة فى وقت واحد . وربما يكون من النافع لك أن تضع لنفسك جدولاً وقوائم لتضبط نفسك عليها لكى تنجز مهامك بشكل أفضل ، وذلك بأن تضع لنفسك مدة محددة تحاول فيها إنجاز هذا العمل قبل انتهائها .

تقديرك من ٣٠ ـ ٤٧ نقطة

يبدو أن لديك توازناً جيداً بين نصفى المخ بدون أى هيمنة أو سيطرة لأحدهما على الآخر . وبما أن هذا يعتبر ميزة ، إلا أنه ليس سبباً للرضا .

وأحد الآثار الجانبية لهذا التوازن بين نصفى المخ هو أنك قد تشعر بالصراع أكثر من شخص يهيمن لديه أحد نصفى المخ على الآخر وسيكون هذا الصراع بين ما تشعر به وما تعتقده ، وربما يتضمن أيضاً الطريقة التى تعالج بها المشكلات وتفسر بها المعلومات .

وعلى الجانب الإيجابى ، فإن الميزة فى هذا التوازن بين نصفى المخ تظهر عند حل المشكلات ، فأنت تستطيع أن ترى الصورة العامة الكبيرة مع إدراك التفاصيل الضرورية فى نفس الوقت ، فعلى سبيل المثال ، المهندس المعمارى يحتاج إلى الموازنة الإبداع والمنطق والتفاصيل لكى يحول ما يتصوره إلى حقيقة عملية على أرض الواقع .

وإنها لميزة جيدة للأفراد الذين يتمتعون بتوازن بين نصفى المخ أنهم يمتلكون القدرة الطبيعية لكى ينجحوا فى مجالات متعددة بسبب مرونة عقولهم .

وربما تزداد قيمة التعلم والتفكير عندما يعمل كلا النصفين بأسلوب متوازن .

تقديرك أقل من ٣٠ نقطة

أنت كالقاعدة العامة من الناس فى هذا العالم تتسم بهيمنة النصف الأيسر من المخ .

حيث يعتبر الجانب الأيسر من المخ تحليلياً ، وهو يعمل بشكل تتابعى وعقلانى وهو يتحكم فى اللغة والدراسات الأكاديمية والعقلانية .

فالشخص الذى يستخدم الجانب الأيسر من المخ يميل إلى معالجة المشكلات من الجزء إلى الكل بطريقة تتابعية على عكس الشخص الذى يميل إلى الجانب الأيمن حيث إنه دائماً ما يكون قادراً على رؤية الصورة الكبيرة أولاً .

فيميل الجانب الأيسر إلى معاملة الأشياء بتتابع وترتيب ، وذلك على نقيض الترتيب العشوائى لصاحب الجانب الأيمن ، وربما يكون الشخص

الذى يميل إلى الجانب الأيسر محاسباً جيداً أو مخططاً . كذلك ربما يكون التهجى نقطة قوة لدى الشخص الذى يميل إلى الجانب الأيسر ، لأن التهجى يشتمل على التتابع ، وكذلك فمن المحتمل أن يكون الشخص الذى يميل إلى الجانب الأيسر متخصصاً فى المجال الذى اختاره .

وربما يكون من المفيد للأشخاص ذوى الميول للنصف الأيسر من المخ أن يستخدموا بعض الطرق الخاصة بالجزء الأيمن ، وبالأخص فى تنمية مهارات التفكير الإبداعى والحدس . على سبيل المثال . حضور محاضرة ربما تجد الأفراد أصحاب الجانب الأيمن يعانون من صعوبة إذا لم يحصلوا على نظرة عامة شاملة عن الموضوع الذى يتناولونه أولاً ؛ لأنهم فعلاً يريدون أن يعرفوا ما الذى يفعلونه ولماذا يفعلونه ، أما على الجانب الآخر فربما تجد الأشخاص ذوى الميول للجانب الأيسر لا يحتاجون بالضرورة لأن يحصلوا على تلك النظرة ولكن ربما يساعدهم ذلك كثيراً .

الإبداع

يشير مصطلح الإبداع إلى العمليات العقلية التي تؤدى إلى كل ما هو جديد وفريد من حلول وأفكار ومفاهيم وتعبيرات فنية ونظريات ونتائج . ولأن موضوعاً مثل هذا يعتبر موضوعاً متشعباً وبه الكثير من الطرق المختلفة التي يستطيع أن يظهر بها الإبداع ؛ ولأنه إلى حد كبير غير ظاهر لدى العديد من الناس ـ فإن الإبداع شيء يصعب قياسه .

وقد قام متخصصا الرياضيات الفرنسيان " بوانكارى " ، و " هادامار " " Hadamard " and " Poincaré " بتعريف المراحل الأربع التالية للإبداع :

- **الإعداد :** محاولة حل المشكلة بالوسائل العادية .
- **التطور :** عندما تحبط من عدم نجاح الطرق السابقة وكنتيجة لذلك تنتقل إلى أشياء أخرى .
- **التنوير :** حيث تأتى الإجابة إليك فجأة عن طريق العقل الباطن .
- **التحقق :** تأخذ قدرات التفكير مكانها حيث إنك تبدأ بتحليل الإجابة التي وصلت إليك ، وتقوِّم جدواها .

ويسيطر على الوظائف الإبداعية النصف الأيمن من المخ ، وذلك هو النصف الذى لا يستخدمه أغلب الناس كما ينبغى ، على عكس عمليات

التفكير الخاصة بالنصف الأيسر للمخ ، والذى يتصف بالترتيب والتتابع والمنطق .

ولأنه لا يستخدم كما ينبغى أو يتم تجاهله تماماً ، فإن كثيراً من المواهب الإبداعية لدى عديد من الناس تظل كامنة وغير مستخدمة طوال الحياة ، ولا يعرف معظمنا ما نستطيع أن نحققه إلا عندما نحاول ونجرب ذلك ، فمثلاً هناك واحد من بين كل ثلاثة أشخاص فى بريطانيا لديه الرغبة فى أن يكتب رواية ، ولكن نسبة ضئيلة جداً من هؤلاء الناس هم الذين يتخطون مرحلة التفكير الأولية ، فكل منا لديه الجانب الإبداعى فى عقله ، ومن ثم فنحن جميعاً نمتلك القدرة على الإبداع . ولكن بسبب ضغوط الحياة العصرية الحديثة والحاجة إلى التخصص ، فإن العديد منا ليس لديه الوقت أو الفرصة أو قد تنقصه الشجاعة لاكتشاف مواهبنا المستترة . على الرغم من أن معظمنا لديه ما يكفيه لكى يدرك أن تلك الإمكانيات قد دخلت المخ ثم تمت موازنتها ومعالجتها خلال عدة سنوات . فمؤلفو الكتب ، بل كل الفنانين ، لابد أن يستخدموا نصفى المخ كليهما . فعليهم استخدام النصف الأيمن لكى يبتكروا الأشياء أو يبتدعوها ، والنصف الأيسر لكى يرتبوها وينظموها . فالجانب الأيمن " الجانب الحدسى والإبداعى " قادر على أن يتماشى مع الأشياء المعقدة ، وهو يوجد حيث تنشأ الفرصة ، بينما يتحكم الجانب الأيسر فى اللغة والدراسات الأكاديمية والأعمال الذهنية المنطقية .

إن المشكلة تكمن فى جعل المعلومات تنتقل بين نصفى المخ ، ومحاولة جعل النصفين يعملان سوياً خاصة أن النصف الأيسر من المخ يكون هو المهيمن عند معظم الأشخاص .

ولكى تقوم بأى عمل إبداعى فإنك يجب أن تحفز الجانب الأيمن لكى تجعل أساليبه الإبداعية تبدأ فى التدفق ، بمعنى آخر حوّل عملياتك العقلية ـ ولو مؤقتاً ـ من الجانب الأيسر المسيطر إلى الجانب الأيمن الإبداعى . ربما يبدو هذا جيداً نظرياً لكنه ليس سهلاً أن تضعه فى حيز

التنفيذ . إذن ، كيف يستطيع الشخص الذى يستخدم الجانب الأيسر من المخ أن يحث الجانب الأيمن ليكون أكثر إبداعاً ؟

وبما أن مثل ذلك الشخص يتحكم فيه الجزء الأيسر من المخ ، فهناك طريقة للقيام بذلك ، وهى أن تجعل الجانب الأيسر يصل إلى درجة من الخمول ، أو أن تجعله يمل حتى النوم . وربما يحدث هذا فى رحلة طويلة بالقطار أو الطائرة ، حيث تتاح الفرصة للنصف الأيمن ليصبح أكثر إبداعاً ؛ لأنه يتلقى معارضة أقل وطأة من جانب النصف الأيسر المسيطر . وفى مثل هذه الحالات ، عليك أن تحتفظ بجهاز تسجيل صغير أو أى شيء من هذا القبيل لكى تدون عليه الأفكار التى تأتى إلى مخيلتك بصرف النظر عن كونها غريبة أو غير مناسبة أو عشوائية كما قد تبدو . فمعظم هذه الأفكار قد تحدث عشوائياً وبسرعة ، فإن لم تدونها فربما تضيع وتفقدها إلى الأبد .

وقد تأتى ليلاً أيضاً هذه الأفكار إلى العقل الذى غالباً ما يتصرف بطريقة تبدو غريبة ، وأكرر إن هذا يحدث لأن الجانب الأيسر المختص بالجانب التحليلى المنطقى يكون فى أقل حالاته نشاطاً ، والجانب الأيمن الشعورى يكون فى المقدمة ليتصرف بطريقة غامضة غير عقلانية ، مسبباً الأحلام والكوابيس التى يصعب علينا تفسير بعضها .

فأغلب الكُتَّاب يحتفظون بدفاتر بجانب الأسِرَّة ويرغمون أنفسهم على الاستيقاظ من سباتهم لكى يدونوا تلك الأفكار والأحلام والأفكار الإبداعية .

وفى تلك الفترات من نشاط المخ ، لا تتوقف لتقويم مثل هذه الأفكار لكى تقرر أيها يصلح للاستخدام وأيها لا ؛ لأنك حينما تفعل هذا فإنك ستوقظ الجزء الأيسر المسيطر وبالتالى ستخسر العديد من تلك الأفكار قبل أن تتمكن من تدوينها ، حيث إن تقويم الأفكار يعتبر من بين أنشطة الجزء الأيسر ، وسيكون هناك وقت كاف لاحقاً لتقويمها .

إذن ، كيف يمكن للمرء أن يحوِّل تلك الأفكار الجديدة إلى واقع ، وأن يبدأ الطريق لإنتاج أول رواية ؟

مرة أخرى ، ينبغي أن تسترخي وتدع الجانب الأيسر من مخك يذهب في سبات عميق . وهذا معناه أن تبتعد عن كل مصادر التشتيت ، فمعظم الكتّاب يخلون بأنفسهم بعيداً في عزلة ، لأن تلك هي الطريقة الوحيدة التي تمكنهم من الإبداع بدون أي مقاطعة . وتأكد من أن الهاتف مغلق وباب حجرتك مغلق وأنك مسترخ ، وكل تركيزك منصب على المهمة التي بين يديك وليس لديك أية أفكار سلبية عن المهمة التي أمامك .

أنت الآن مستعد لكي تبدأ . أولاً دع الكلمات تنساب إليك عشوائياً لأطول فترة ممكنة وفي هذه المرحلة ، ستظل في غير حاجة للتقويم . فقط استمر في الكتابة دون أن تقلق نفسك بالنحو والهجاء ، أو ما إذا كنت تضع الكلمة المناسبة أم لا .

وفي هذه المرحلة ، يكون هدف التمرين هو وضع الأفكار الإبداعية على الورق وتمديد بؤرة الإبداع الأصلية التي حدثت لك في فترة السنة قبل النوم ، أو الملل ، أو رحلات الطيران الطويلة . وبعد ذلك ، عندما تكتب كل ما تستطيع ، ابدأ في قراءته ثم اقرأه مرة أخرى وابدأ في إضافة الأشياء البسيطة والتوسع في أجزاء مختلفة . مرة أخرى ، تجاهل الجزء الأيسر من المخ ، لأنك مازلت تبحث عن الأفكار الجديدة . في هذه المرحلة ، أنت تعيد الكتابة وتضيف وتنقح وكذلك مازلت تنتج الأفكار الإبداعية الجديدة .

وأخيراً ، لقد حان الوقت ليستيقظ الجانب الأيسر من المخ ، فهناك حاجة لتنظيم ما قد دونته على الورق . فأنت تقر بأن هناك شيئاً من الفوضى . حيث إن القواعد النحوية غير صحيحة ، وكذلك التهجئة فهي لا تبدو كما ينبغي . وتلك هي أقل مشكلاتك وهو أسهل شيء تستطيع تنظيمه ، وإنه الشيء الذي تجيده ، فالجزء الأيسر من مخك في كامل

لياقته الآن . فالشيء المهم هو أنك ابتكرت ما لم تكن تظن أنه قد يكون ممكناً أبداً ـ فقد ابتكرت عملاً أصيلاً خرج من أفكارك أنت وحدك ومن وحي إلهامك الخاص .

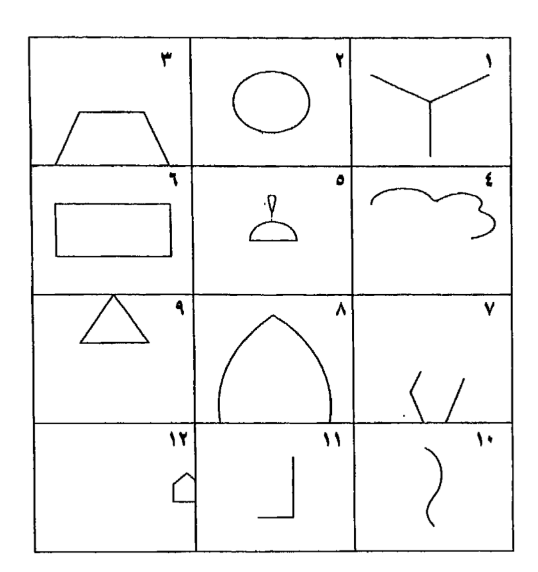
ومثل العديد من الرغبات والمهام ، فإن معظمنا لا يعرف ما يستطيع تحقيقه إلا إذا حاول . وعندما نحاول ، فسوف نعرف بالفطرة ما إذا كنا نستمتع بهذا الشيء أم لا ، أو إذا كنا نمتلك الموهبة أو الرغبة لتحقيقه . فإذا كانت تلك الإشارات إيجابية فعلينا أن نثابر ومن خلال تبنى الأنشطة الجديدة فى أوقات الفراغ والبحث عن وسائل التسلية الجديدة ، سوف يتمكن كل منا من استغلال الإمكانات والأجزاء نادرة الاستخدام فى العقل البشرى .

فالتمارين التالية ـ رغم اختلافها ـ تم تصميمها جميعاً بهدف التعرف ، أو تحسين قواك فى الإنتاجية الذهنية وتوليد الأفكار والمهارات الفنية .

التمرين الأول

فى كل من المربعات التالية ، استخدم خيالك فى تكوين شكل أو رسم لشيء متعارف عليه مستخدماً الرمز الموجود أمامك :

لديك ٣٠ دقيقة لإكمال الإثنى عشر رسماً .



التحليل

يمكنك أن تُقدِّر درجات الاختبار بنفسك ، ولكن الأفضل أن تنتدب صديقاً أو أحد أفراد العائلة ليقوم بتلك المهمة .

امنح نفسك درجة عن كل شكل متعارف عليه بشرط ألا يكن مشابهاً لأى من الأشكال الأخرى .

فعلى سبيل المثال إذا رسمت وجهاً ، ثم قمت برسمه مرة ثانية فلن تنال أى درجة على الوجه الثانى ، وذلك لأن كل شكل لابد أن يكون له موضوع خاص به وحده .

وهكذا يمكنك الحصول على الدرجات مقابل التنوع ، فلو كنت مبدعاً فستعمد إلى رسم أشياء مختلفة لكل شكل .

لا توجد إجابة صحيحة لكل من الاثنى عشر شكلاً لأن لكل منها عدداً من الأفكار .

مجموع النقاط :

تقديرك من ١١ ـ ١٢ نقطة : مبدع للغاية .
تقديرك من ٧ ـ ١٠ نقطة : مبدع جداً .
تقديرك من ٤ ـ ٦ نقطة : متوسط .

كرر التمرين عدد المرات الذى ترغبه ، جرِّب خطوطاً وأشكالاً هندسية أخرى كنقطة بداية .

التمرين الثانى

هذا الاختبار مبنى على اختبار " جشطلت ، وجاكسون ـ Gestalt and Jackson " للقدرة المتشعبة والذى يتطلب منك أن تذكر أكبر عدد من الاستخدامات الجديدة للأشياء التى تقابلنا فى حياتنا اليومية مثل قالب الطوب أو الخيط .

والمطلوب منك هنا أن تذكر اثنى عشر استخداماً جديداً لقالب الطوب خلال عشر دقائق ، عليك أن تلتزم بالوقت المحدد وإلا ستصبح نقاطك عديمة الجدوى .

١ ....
٢ ....
٣ ....
٤ ....
٥ ....

٦ ....
٧ ....
٨ ....
٩ ....
١٠ ....
١١ ....
١٢ ....

مجموع النقاط والتحليل

يمكنك تقويم جهودك بنفسك ، لكن من الأفضل أن تندب صديقاً أو أحد أفراد العائلة ليقوم بتلك المهمة .

امنح نفسك :

نقطتين عن كل إجابة جيدة أو مبتكرة .
ونقطة واحدة لأى محاولة جيدة .
وصفراً لأى إجابة غير عملية تماماً .
وصفراً لأى إجابة تتنافى مع السلوك الاجتماعى مثل استخدامها فى كسر النافذة أو إصابة شخص ما فى رأسه .

مجموع النقاط :

تقديرك من ١٨ ـ ٢٤ نقطة :	مبدع بدرجة عالية .
تقديرك من ١٣ ـ ١٧ نقطة :	فوق المتوسط .
تقديرك من ٧ ـ ١٢ نقطة :	متوسط .

الآن جرِّب نفس الشيء مرة أخرى ، ولكن هـذه المـرة فكِّـر فـى قطعـة مربعة من الورق المقوى يبلغ حجم أضلاعها ١٢ بوصة .

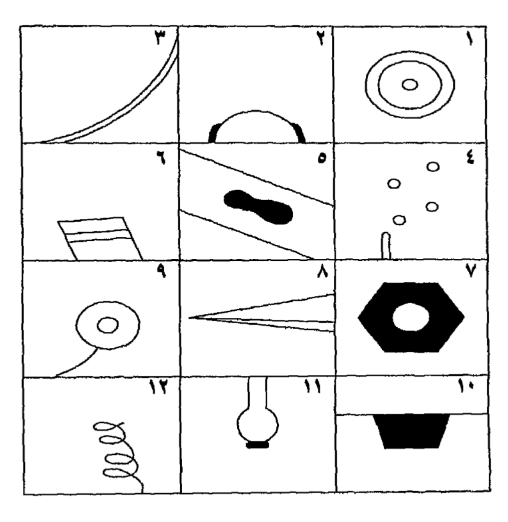
١ ....
٢ ....
٣ ....
٤ ....
٥ ....
٦ ....
٧ ....
٨ ....
٩ ....
١٠ ....
١١ ....
١٢ ....

والآن كرر التمرين بعدد المرات الذى ترغبه مع أشياء أخرى شائعة فى المنزل مثل : الدلو ، والمشـط ، والربـاط المطـاطى ، وفرشـاة الأسـنان ، أو حتى زجاجة اللبن الفارغة !

التمرين الثالث

هنا ينبغى عليك تفسير الاثنى عشر رسماً التاليين بأكثر الطرق خيالية وابتكاراً .

ربما تحاول أيضاً أن تجرب هذه اللعبة مع الآخرين ، والشىء الأساسى هو أن تُطلق العنان لخيالك وأن تتحرر من جمودك . فكلما ضحك الناس على جهدك ازداد نجاحك فى استخدام خيالك وإبداعك . فمثلاً ربما تعتقد أن الرسم رقم " ١ " هو طاقة ضوء أو نقطة الهدف ، لكن هل ممكن أن يكون أى شىء آخر ؟ أطلق العنان لخيالك وانظر إلى ما سينتجه خيالك .



الإدراك

إن مصطلح الإدراك ، فى علم النفس ، مصطلح واسع جداً لدرجة أنه يشتمل على كل أوجه هذا الموضوع تقريباً . وفى الأصل هو يشتمل على كيفية رؤيتنا لأنفسنا ، وكيفية رؤيتنا للآخرين ـ للعالم ككل ـ أى الصورة الشاملة وكيفية رؤيتنا للأحداث والمواقف المختلفة التى تحدث فى هذه الصورة الشاملة .

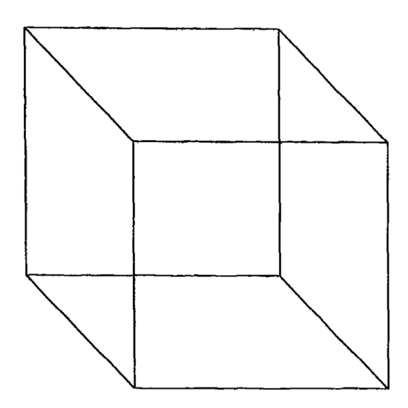
ولكى نتعاطف مع الآخرين ، فإننا نحتاج إلى أن نتقمص أدوارهم ونتوحد مع شخصياتهم وطموحاتهم وآرائهم .

وبالمثل ، فلكى نفهم أنفسنا بالكامل فإننا نحتاج لأن نعرف أنفسنا لما نحن عليه أكثر من معرفتنا لما نحب أن نكون عليه .

وأحد الأسباب الشائعة للإدراك غير الصحيح هو وضع الآخرين فى قالب نمطى ؛ لأننا نقع أحياناً فى مثل هذا الخطأ ، حيث إننا نميل إلى إصدار حكم مسبق على الآخرين استناداً إلى افتراضنا لما هم عليه قبل أن نتعرف عليهم .

وأحد أهم أوجه الإدراك هو القدرة على رؤية أكثر من وجهة نظر واحدة .

فالمثال التالى يتكون من رسم خطى بسيط وهو يسمى مكعب " نيكر ـ The Necker cube " :



عندما تنظر إلى المكعب لأول وهلة سيظهر خالياً تماماً من الغموض وسترى بوضوح ما تنظر إليه ، أما إذا استمررت في النظر إلى هذا الشكل بإمعان وتركيز وانتباه ، فإن الانتباه سيتغير فجأة ثم سيتغير دورياً إلى الخلف وللأمام بين هذين الاتجاهين إذا استمررت في التركيز . بمعنى آخر إنه شكل بسيط لكن إدراكنا له يتغير باستمرار .

ومن ثم نجد أن هذا المكعب يمثل أهمية الإدراك .

فهناك وجهتا نظر مختلفتين تماماً ، ومع ذلك كلاهما صحيح . ومن ثم ينبغي علينا أن نحاول أن نرى وجهات النظر الأخرى ، والأكثر تحديداً أن نرى الجوانب المختلفة لموضوع ما أو ننظر إلى هذا الموضوع من جميع الزوايا . وقد يمكننا هذا من الوصول إلى حل وسط وبهذا نتجنب الصراع . فعلى أقل تقدير ينبغي علينا أن نحاول فهم وجهة النظر الأخرى ، حتى لو كانت معارضة تماماً لوجهة نظرنا .

ويركز باقي هذا الفصل على واحد فقط من أوجه الإدراك - ألا وهو " الانتباه " لكي ندرك أى موقف بدقة ، فعلينا أن نركز عليه ونستبعد أى تشتيت للانتباه . بمعنى آخر ، علينا أن نعطي ذلك الموقف انتباهاً

كاملاً وننتقى بدقة من بين الأشياء التى تحدث حولنا ما نحتاج أن نركز عليه فى ذلك الوقت ، ونحتفظ بتركيزنا وصفاء ذهننا تجاه هذا الموقف .

وأحد الأمثلة على صعوبة القيام بذلك توجد فى تحقيقات الشرطة أو المحكمة حيث يُطلَب من الشاهد التعرف على أحد الأشخاص ، أو وصف أحد المواقف . وفى مثل هذه الحالات قد يكون من الشائع أن يقوم شخصان من محبى المصلحة العامة وحسنى النوايا بالفعل بإعطاء تفسيرات متعارضة لحدث واحد .

ومن الممكن أيضاً أن يضلك الإدراك الزائف . فمثلاً فى السؤال " كم مرة تكرر حرف " س " فى أطول أنهار العالم ؟ " فمعظم الناس سيبدأون فى إحصاء حروف الـ " س " فى كلمة " المسيسيبى " ويغفلون حقيقة أن أطول أنهار العالم هو نهر النيل إذن لا يوجد أى " س " فى الإجابة الصحيحة " .

الاختبار التالى يتكون من اثنى عشر سؤالاً تم تصميمها خصيصاً لاختبار قدرات الإدراك والانتباه للتفاصيل ، ويقظة العقل . وفى بعض الحالات تختبر القدرة على التفكير بطريقة تشعبية ، وأيضاً قدرتك على تجنب الوقوع فى المشكلات .

وفى الفلسفة يعرف الإدراك على أنه الطريقة المركبة للحصول على معلومات عن العالم المحيط بنا ، وبالتحديد عن طريق حواسنا وتبنى هذه المعلومات كمعتقدات ، والمشكلة فى ذلك أننا لا نستطيع أن نثق دائماً فى إدراكنا ؛ لأننا قد نخطىء فى إدراك ما نعتقده صحيحاً وأن حواسنا غالباً ما تكون عرضة للخداع ، وآمل أن يتضح هذا فى عدد من الأسئلة التالية والتى أحياناً ما تثبت أن هذه المخاوف لها أساس .

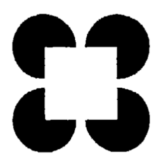
وبينما يقصد من الاختبار أن يكون ممتعاً ، إلا أنه ينبغى أن يحقق الأثر المرغوب منه وهو تقوية قدراتك على الإدراك بصرف النظر عن الدرجات التى ستحرزها .

تحتوى كل إجابة على تحليل مفصل ليس فقط على عمليات التفكير الضرورية اللازمة لحل كل سؤال ، ولكن أيضاً لاستكشاف الأسباب التى ربما تقف فى بعض الحالات وراء عدم توصلك للحلول الصحيحة .

اختبار الإدراك

أقصى وقت محدد ٣٠ دقيقة .

١ كم عدد الدوائر والمربعات التى تظهر فى الشكل التالى ؟



٢ تشير الساعة الآن إلى ساعة محددة إلا تسع عشرة دقيقة ، رتب ما يلى بحيث تبدأ من عقرب الدقائق فى اتجاه عكس عقارب الساعة وذلك دون أن تنظر إلى أى ساعة .

II XI IX III

٣ ثبت أن الدجالين المبعثرين فى كل مكان هم السبب وراء الكثير من ساعات البحث العملى المثمر الذى يقوم به رجال المباحث المثابرون هنا وهناك ومساعدوهم من مرشدين ثانويين . ما هو عدد المرات التى ظهر فيها حرف " ث " فى الجملة السابقة ؟ قم بإحصائها مرة واحدة ولا تراجعها مرة ثانية .

٤ لماذا وضعت الكلمات التالية فى الترتيب التى هى عليه ؟

حـلا ، ضـباب ، نبـات ، تريـث ، خـروج ، بلـح ، خـوخ ، استشهاد .

٥ والدة " فرانك " لها ثلاثة أطفـال ، الأولى أسمهـا " جـون June " ، و الثانية " ماى May " فما اسم الطفل الثالث ؟

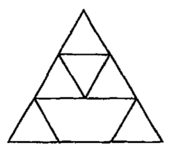
٦ تخيل أنك سائق حافلة ، وفى المحطـة الأولى ركبـت ثـلاث سـيدات وأربعة رجال وستة أطفال ، وفى المحطة الثانية ركـب أربعـة أطفـال وسيدتان ونزل رجل ، وفى المحطة الثالثة صعدت سيدة . فمـا طـول سائق الحافلة ؟

٧ ادعى مشعوذ صينى مشهور أنه يستطيع أن يدفع كـرة الطاولـة دفعـة خفيفة بيده لمسافة قصيرة فتتوقف كلية ، ثم ترجع مباشرة إليـه دون أن يستخدم أى شىء أو أن يربطها بأى شىء ، فكيـف سـيؤدى هـذا العمل ؟

٨ بعـث القائـد رسـالة مشـفرة إلى مسـاعديه . فهـل تسـتطيع أن تفـك الشفرة ؟

هى لعق فتملان اكمل ايفاً دغاو عمتُجِين أه اشملادو نجل كيلع .

٩ باستثناء المثلثات والمستطيلات " الأشكال الهندسية ذات الأربعة أضلاع " هل هناك أى أشكال هندسية أخرى فى الشكل التالى ؟



١٠ ما العلاقة بين كل كلمتين مما يلى ؟

بر وماء .

نعم انتظر .

أبار يسراً .

سقط رأساً .

١١ نشرتَ قطعة سميكة من الخشب إلى اثنتى عشرة قطعة متساوية ، وجمعتها فى كومتين كل واحدة منهما تتكون من ٦ قطع ، وبعد ذلك وجدتَ أن لديك ثلاثة أكوام من الخشب . فلماذا ؟

١٢ تحت أى ظرف هل من الممكن شرعاً أن يتزوج الرجل ابنة أرملته ؟

الإجابات وتحليلاتها

١ لا توجد دوائر ولا مربعات . امنح نفسك أربع نقاط إذا كانت إجابتك صحيحة .

سينظر العديد من الناس إلى هذا الشكل على أنه أربع دوائر سوداء اختفت أركانها تحت المربع الأبيض . هذا فى الواقع خداع بصرى خلقه خيال من ينظر إلى الشكل . فما هو موجود فى الواقع هو أربعة دوائر كل منها ينقصها ربعها . فلو نظرنا إليها عن قرب فسنعرف أنه لا يوجد دوائر أو مربعات .

٢ XI XI II III امنح نفسك نقطتان إذا كانت إجابتك صحيحة .

لا توجد حيل هنا فالذين أخطأوا فى الإجابة عن هذا السؤال قرأوا السؤال بشكل خاطىء . فمثلاً اعتقدوا أنها ساعة معينة وتسع عشرة دقيقة بدلاً من ساعة إلا تسع عشرة ، أو قرأوا فى اتجاه عقارب الساعة بدلاً من عكس عقارب الساعة .

٣ ثمانى مرات .
امنح نفسك نقطتان لو كانت إجابتك صحيحة .

قد يجد بعض الناس أن حرف الـ " ث " تكرر ربما ست مرات . فأحياناً لا يستطيعون أن يفرقوا بين الـ " ث " والـ " س " .

٤ إن الحروف الأخيرة من كل كلمة ترتيبها كالتالى أ ب ت ج ح خ د .
المطلوب هنا هو الإدراك ويقظة العقل لتنظر إلى نهاية كل كلمة كما ننظر إلى بدايتها ، أو ننظر إلى الكلمة ككل . وعلى الرغم من أن

الإجابة سهلة للجميع ليروها ، إلا أن التوصل إلى هذه الإجابة بسرعة يتطلب مرونة العقل وتحليل كل الإمكانيات .

٥ " فرانك " ، امنح نفسك ثلاث نقاط للإجابة الصحيحة .

يوجد هنا شيء من تشتيت الانتباه والذى صمم ليؤدى إلى شيء من الإدراك الزائف ، حتى على الرغم من أن الإجابة قد وردت فى أول كلمة فى السؤال . فقد ورد هنا تتابع منطقى " جون ـ June " ، " ماى ـ May " ، ثم من المفترض أن يتبعها " أبريل ـ April " ، وهو تتابع الشهور الميلادية . وأيضاً ذكر اسم فتاتين ، ومن ثم ، سنتوقع أن الطفل الثالث فتاة أيضاً . وفى خضم كل هذا الإدراك والتوقعات الزائفة ، سننسى أن العبارة الافتتاحية للسؤال ذكرت أننا نتحدث عن والدة " فرانك " ، وأن اثنين من أطفالها تسميان " جون ـ June " ، و " ماى ـ May " ، وأن طفلها الثالث ، والمتبقى لابد أن يكون " فرانك " نفسه .

٦ لأنك سائق الحافلة ، إذن سيكون طول سائق الحافلة هو طولك . امنح نفسك ثلاث نقاط إذا كانت إجابتك صحيحة .

استخدم المخرج السينمائى " الفريد هيتشكوك " أسلوباً ، فى العديد من أفلامه وقد اسماه " ماك جوفين ـ Mcguffin " وهذا الأسلوب هو تسلسل أحداث يثبت فى النهاية أنه غير متصل بباقى الحبكة الدرامية . مثل هذا الأسلوب استخدمه فى فيلم " Psycho " ، حيث إنه فى الجزء الأول من الفيلم ظهرت الممثلة " ماريون كرين " وهى تسرق نقوداً من رئيسها فى العمل وتهرب بها . ثم بعد ذلك تنزل فى فندق صغير يُسمى " بيتس " وتُقتل وتُسرق نقودها ، وبعد ذلك لا يرد ذكر النقود المسروقة مرة أخرى ، حيث إنها تتحول إلى جزء منفصل

لا أهميـة لـه فـى الحبكـة بمجـرد أدائـه لغرضـه ، ألا وهـو توصـيل " ماريون كرين " إلى الفندق .

ويحتوى هذا اللغز على أسـلوب " مـاك جـوفين " ففـى الجملـة الأولى ذُكِرَ أنك أنت ، أيها القارىء ، سائق الحافلة . وفى الجملة الأخـيرة كان السؤال " ما طول سائق الحافلة " والـذى هـو أنـت نفسك . أمـا بـاقى السـؤال فهـو موجـود لمجـرد التضـليل لـيس إلا ، وذلـك لكـى يخلق نوعاً من الإدراك الزائف للسؤال .

٧ لقد ضرب الكرة بيده عالياً فى الهواء .
امنح نفسك نقطتين إذا كانت إجابتك صحيحة .

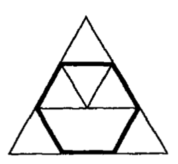
إنه أسلوب " Mcguffin " أيضاً . حيث حقيقة كونـه مشـعوذاً شـىء غير ذى صلة بالموضوع ، وكذلك كونه صينياً . فتلك الحقائق هى فقط لتشتيت الانتباه . فمن الضرورى أن تستخرج من السؤال الأشياء التـى تشتت الانتباه ، أى تنقح السؤال ، لكـى تفهـم الطريقـة التـى يمكـن بها أن تضرب الكرة لكى تتحرك مسافة قصيرة ثـم تتوقـف بالكامـل وبعدها ترجع إليك مرة أخرى .

٨ اقـرأ الرسـالة بـالعكس ، وقـم بتغـيير فواصـل الكلمـات لكـى تفهـم الرسالة على النحو التالى : " على كل جنود الشـاه أن يجتمعـوا غـداً فى المكان المتفق عليه " .
امنح نفسك أربع نقاط إذا كانت إجابتك صحيحة .

كما هو الحال مع معظم الألغاز ، فإن الإجابة هنا أمام عينيك ، مثـل نفس الشىء فى السؤال رقم (٤) لكى تصـل إلى الإجابـة الصـحيحة لابد أن تتواجد مرونة العقل لكى تستكشف بسرعة كل الاحتمـالات . فالغرض هنا أن تبدأ فى تحليـل كـل مجموعـة مـن الحـروف بشـكل

فردى . نحن نميل دائماً إلى وضع الحواجز المصطنعة بين مجموعات الحروف ، وعلى كل حال فالإجابة التى تبحث عنها لابد أن تكسر تلك الحواجز ؛ لأن هذا هو الذى سيمكننا من فهم الرسالة كاملة .

٩



امنح نفسك ثلاث نقاط إذا كانت إجابتك صحيحة .

يقود السؤال هنا إلى الافتراض بصحة ظهور شكل هندسى آخر على الأقل . ولكن المشكلة أنه ليس من السهل أن تكتشف هذا الشكل لأنه مختف بوجود أشكال أخرى بداخله ، بينما المثلث والمربع ليسا مختفيين بهذه الطريقة حيث يمكن رؤيتهما بسهولة .

١٠ العلاقة بين كل كلمتين هى اشتراك بعض حروفها الوسطى لتكوين اسم بلد .

بروماء ـ روما

نعم اتنظر ـ عمان

أباريسرا ـ باريس

سقط رأساً ـ قطر

امنح نفسك ثلاث نقاط إذا كانت إجاباتك صحيحة .

مرة ثانية ، الإجابة موجودة أمام أعيننا ، فالسؤال يطلب منا أن نبحث عن علاقة ما بين كل كلمتين ، والمشكلة هى أن العديد من الناس يعتبرون كل كلمتين كأنهما كيان واحد ولا يبحثون عن الروابط بين تلك الكلمات ، وأكرر ثانية أنه من الضرورى أن تكسر الحواجز المصطنعة التى يخلقها العقل حتى تكون قادراً على إيجاد الحل .

١١ الكومة الثالثة هى نشارة الخشب التى تجمعت كنتيجة لقطع الخشب .
امنح نفسك أربع نقاط إذا كانت إجابتك صحيحة .

إنه من الضرورى فى هذا السؤال أن تستخدم درجة من التفكير التشعبى لكى تدرك أكثر مما يخبرك به السؤال . فتظهر الحقائق بسيطة جداً ، فاثنتا عشر قطعة متساوية (حقيقة أنها متساوية هى أسلوب " Mcguffin ") ونتج عنها كومتان كل منهما تتكون من ٦ قطع . فأول ما سيخبرنا به حدسنا هو أن الكومة الثالثة ربما جاءت من مصدر آخر خارجى . وفقط عندما ندرك بعقلنا عملية نشر قطعة واحدة سميكة من الخشب ، سندرك أن كومة الخشب الثالثة هى فى الحقيقة كومة نشارة الخشب .

١٢ كلا ، فإذا كانت له أرملة فمعنى هذا أنه ميت ، وبالتالى لا يستطيع أن يتزوج أى أحد .
امنح نفسك ثلاث نقاط إذا كانت إجابتك صحيحة .

مرة أخرى ، يوجد هنا أسلوب " Mcguffin " . فليست هناك صلة بصحة هذا الأمر شرعياً بالنسبة للسؤال ، ولكن انعدام الصلة هذا قد حقق الأثر المطلوب عند كثير من الناس بإدراك زائف للمشكلة ، وكذلك تحويل تركيز الاهتمام بعيداً عن اللغز . الشىء الوحيد الذى

له صلة بالموضوع فى هذه الحالة هو إذا كان للرجل أرملة فمـن المؤكـد أنه قد مات .

التقويم

تقديرك من ٣٠ ـ ٣٥ حاد الملاحظة بشكل فريد .
تقديرك من ٢٥ ـ ٢٩ حاد الملاحظة بشكل جيد .
تقديرك من ٢٠ ـ ٢٨ حاد الملاحظة بدرجة تفوق المتوسط .
تقديرك من ١٣ ـ ١٩ حاد الملاحظة بشكل متوسط .
تقديرك من ١٢ أو أقل حاد الملاحظة بشكل تحت المتوسط .

الجزء الثانى

مقدمة

يتكون الجزء الثانى من سبعة عشر اختباراً صممت لتقوِّم الجوانب المختلفة فى شخصيتك .

وفى كل اختبار سيقدم إليك خمسة وعشرين سؤالاً أو جملة عن جانب الشخصية المراد تقويمه ، وعليك بكل بساطة أن تجيب إما بـ " **نعم** " ، أو " **لا** " ، أو بـ " **لا أدرى** " .

لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، كما أنه لا يوجد أيضاً وقت محدد للانتهاء من الاختبار .

ولكن عليك ، فى كل الأوقات أن تجيب عن الأسئلة أو الجمل بقدر ما تستطيع من صدق وواقعية لكى تلقى التقويم الدقيق .

فى أغلب الحالات ستكون فى وضع يُمكنك من الإجابة بـ " **نعم** " ، أو " **لا** " بينما فى حالات أخرى ستكون غير متأكد من إجابتك ، فما عليك إلا أن تجيب بـ " **لا أدرى** " .

الشفقة

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل ستساند أصدقاءك لو كانوا كذابين؟	☐	☑	☐
٢	هل تعارض الأطفال الذين يحدثون ضوضاء فى الطريق ؟	☑	☐	☐
٣	هل تعتقد أنه ينبغى تخفيف قسوة العقوبة على الجرائم ؟	☐	☐	☑
٤	هل تشفق على الحيوانات ؟	☑	☐	☐
٥	لو كان جارك مريضاً فهل ستقوم بشراء احتياجاته ؟	☑	☐	☐
٦	هل تشعر بالحزن على ضحايا الجرائم ؟	☑	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٧ بعد حادث طريق ، هل ستعرض على الناس أن تقودهم بسيارتك إلى منازلهم ؟	☐	☑	☐
٨ إذا وجدت طفلاً يبكى فهل ستحاول أن تعرف السبب ؟	☑	☐	☐
٩ هل تشعر بالأسى تجاه الأشخاص الأقل منك حظاً أو سعادة ؟	☑	☐	☐
١٠ هل ستساعد مسناً على أن يعبر الطريق ؟	☑	☐	☐
١١ هل ستقوم بأعمال الحديقة لرجل عاجز أو سيدة ؟	☑	☐	☐
١٢ هل تساند الضعيف أو الخاسر ؟	☑	☐	☐
١٣ هل تتصدق بالمال ؟	☑	☐	☐
١٤ هل تعتقد أنه من الممكن أن تقوم بزيارات تطوعية للمرضى فى المستشفيات ؟	☑	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
١٥ هل من الممكن أن تتطوع لتوصيل وجبات لكبار السن والمرضى فى منازلهم ؟	☐	☐	☐
١٦ إذا تعطلت سيارة جارك ، هل ستقلّه إلى العمل ؟	☐	☐	☐
١٧ هل من الممكن أن تحمل عن شخص ما الأشياء التى اشتراها من المتجر إلى ساحة انتظار السيارات ؟	☐	☐	☐
١٨ هل من الممكن أن تتخلى عن مقعدك فى المواصلات لشخص ما ؟	☐	☐	☐
١٩ هل تساعد شخصاً ضل الطريق ؟	☐	☐	☐
٢٠ هل تساعد الآخرين على النجاح ؟	☐	☐	☐
٢١ هل ستساعد جارك فى أن يصلح سور منزله ؟	☐	☐	☐
٢٢ هل دائماً تحنو على المرضى ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٢٣ لو وقع صديقك فى ضائقة مالية فهل ستعطيه بعض المال ؟	☑	☐	☐
٢٤ هل حدث أن أقرضت مالاً بدون أن تأخذ عليه فائدة ؟	☑	☐	☐
٢٥ هل ستترك مقعدك لو كان هناك شخص يحتاجه أكثر منك ؟	☑	☐	☐

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " **نعم** " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " **لا أدرى** " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " **لا** " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

رغم أنك لا تفتقد الأمانة للإجابة عن الأسئلة بدقة ، إلا أن درجاتك تشير إلى أن الشفقة على الآخرين ليست إحدى نقاط القوة عندك وهذا لا يعنى بالضرورة أنك شخص قاس ، ولكنه يعنى أنه ينبغى عليك بذل بعض الجهد لتهتم أكثر بمشاعر الآخرين . فكلنا لديه جانب من الشفقة فى طبيعته ، وإن كان يلزم عند البعض تنمية هذا الجانب ، فلن يُفهم هذا على أنه ضعف ، بل إن إظهار بعض الود والعطف تجاه الآخرين وفعل الأشياء الخيرة بالفعل قد يكسبك العديد من الأصدقاء الجدد .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

رغم أنك قد تضع أحياناً طموحاتك ورغباتك فوق أى اعتبار آخر ، إلا أنك فى الأساس شخص متعقل وعادل يحاول أن يساعد الآخرين فى أوقات الحاجة ويتعاطف مع الآخرين ؛ ويشفق عليهم فى الأوقات العصيبة .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

يبدو أنك عطوف جداً وتظهر الكثير من الشفقة تجاه الآخرين ودائماً ما تسعى جاهداً لمساعدة أى شخص قد يكون فى محنة أو فى حاجة لشخص ما ليواسيه .

وهذا يعنى أن لديك الكثير من الأصدقاء الذين يقدرونك ويحترمونك كثيراً .

ومع ذلك فعليك أن تحاول أن تتأكد من أنه ليس هناك مَنْ يحاول استغلال طبيعتك الخيرة . ورغم أنه يصعب جداً عليك أن تقول " لا " ، إلا أنه قد يكون ضرورياً أحياناً .

روح الدعابة

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تطلق نكات خارجة ؟	☑	☐	☐
٢	هـل تمـارس الحيـل علـى الآخـرين لتضحك أصحابك عليهم ؟	☐	☐	☑
٣	هل تضحك لـو وقـع شـخص مـا فـى موقف محرج ؟	☐	☐	☑
٤	هل تقرأ كتب النكت ؟	☑	☐	☐
٥	هل غالباً ما تضحك بصوت عال ؟	☑	☐	☐
٦	هـل تضـحك لـو أن شخصـاً مـا سـخر منك ؟	☑	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٧ هل تضحك لو رأيت تمثالاً عارياً فى متحف الفنون ؟	☐	☐	☐
٨ هل تحب أفلام الكوميديا ؟	☐	☐	☐
٩ هل تضحك على نفسك أحياناً ؟	☐	☐	☐
١٠ هل تُحضر بعض المهرجين فى حفلاتك ؟	☐	☐	☐
١١ هل تبتسم على أفلام " لوريل " و " هاردى " القديمة ؟	☐	☐	☐
١٢ هل تضحك على المقالب ؟	☐	☐	☐
١٣ هل نادراً ما تخجل ؟	☐	☐	☐
١٤ هل سبق أن تعاطيت عقاراً جعلك تهلوس ؟	☐	☐	☐
١٥ هل تفضل الأفلام الكوميدية على الأفلام البوليسية ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
١٦ هل تفهم النكات بسهولة ؟	☐	☐	☐
١٧ هل تسخر من الناس أحياناً ؟	☐	☐	☐
١٨ هل تمزح فى العمل ؟	☐	☐	☐
١٩ هل تضحك فى الشدائد ؟	☐	☐	☐
٢٠ هل تتعامل مع المواقف الصعبة بروح الدعابة ؟	☐	☐	☐
٢١ هل تحب أن تكون ممثلاً كوميدياً ؟	☐	☐	☐
٢٢ هل تضحك إذا هطلت الأمطار على رأسك وأنت خارج منزلك ؟	☐	☐	☐
٢٣ هل تضحك على الأقل مرة يومياً ؟	☐	☐	☐
٢٤ هل ستضحك على نكتة حتى لو كنت قد سمعتها من قبل ؟	☐	☐	☐
٢٥ هل تضحك على مهرجى السيرك ؟	☐	☐	☐

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " **نعم** " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " **لا أدرى** " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " **لا** " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

يبدو أنك شخص ذو طبيعة جادة ، ولا تؤمن برؤية الجانب المضحك فى الأشياء .

ومن المحتمل أن تكون انطوائياً وتكره التجمعات التى يلتقى فيها الناس وهم يتحدثون مع بعضهم البعض ويضحكون كثيراً بلا سبب واضح . ولكن عندما تجد شيئاً ممتعاً أو يستحق الضحك فإنك تنفجر فى الضحك لدرجة قد تسعد وتذهل من حولك ، حيث إنهم لم يعتادوا رؤية هذا الجانب فى طبيعتك .

وعليك أن تتذكر دائماً أننا نختلف عن بعضنا البعض ، وأن الأشياء التى تثير ضحكنا تختلف ، ولدينا حدود مختلفة للدعابة . وإنه لمن الضرورى أحياناً رؤية الجانب المضحك فى العديد من المواقف الصعبة لأن هذا يساعدنا على اجتيازها .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

أنت تتمتع بالتوازن السليم فى روح الدعابة ، كما أنك تستطيع رؤية الجانب المضحك فى العديد من المواقف ، وفى نفس الوقت أنت تتمتع بالقدرة على التعاطف مع الآخرين فى محنهم .

ورغم أنك واضح إزاء الأشياء التى تجعلك تضحك ، إلا أنه من الواضح أنك تختار بدقة أنواع الأشياء التى تجعلك تضحك ، فبعض الناس يشعرون بالإهانة عند سماع النكات السوقية أو الجريئة ، بينما يجدها البعض الآخر شيئاً مضحكاً ، وآخرون لديهم روح الدعابة للضحك على

عثرات الآخرين ، بينما هناك مَنْ لا يحبون ذلك ، وقد يهوى البعض الدعابة المهذبة التى لا تسبب أى تجريح للآخرين كالتورية اللطيفة والتلاعب بالألفاظ المهذبة . قد يعطيك تحليل إجاباتك الفردية لأسئلة هذا الاختبار شرحاً واضحاً لنوع الدعابة التى تثير ضحكك وتمتعك أكثر .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

إنك تتمتع بحاسة دعابة قوية وهذا يعنى أنك تتقدم فى حياتك بمزاج معتدل .

وهذا لا يعنى بالضرورة أن كل شىء يحدث حولك يضحكك بسهولة ، ولكنه يعنى أن هناك الكثير من الأشياء التى تثير ضحكك أو التى ترى الجانب المضحك منها .

ولكن هذا قد يعنى أن الذوق والحساسية ربما لا يكونان إحدى الصفات القوية فى شخصيتك ، وكذلك ربما يكون ضحكك مثلاً على عثرات الآخرين شيئاً لا يستساغ وربما يسبب الإهانة والتجريح فى بعض الحالات .

وكما ذكرنا ، فإن حاسة الدعابة القوية التى لديك تعنى أنك تمتلك نظرة رائعة للحياة ، ومن المحتمل أن تُكسبك العديد من الأصدقاء مادمت تحرص على عدم جرح مشاعر الآخرين ، وتعرف متى تستمر فى الضحك ومتى تتوقف عنه .

الغيرة / الحسد

ضع علامة فى العمود المناسب .

		نعم	لا أدرى	لا
١	لو أن زميلك فى العمل يعيش فى منزل أكبر من منزلك ، فهل ستحسده على ذلك ؟	❑	❑	❑
٢	لو كان طولك أقل من خمسة أقدام ، فهل ستحقد على الأشخاص فارعى الطول ؟	❑	❑	❑
٣	هل ستشعر بالغيرة لو رأيت زوجتك تتحدث مع رجل آخر ؟	❑	❑	❑
٤	هل تحسد أحد الأشخاص على امتلاكه سيارة أفضل من سيارتك ؟	❑	❑	❑
٥	هل تحسد أحد الأشخاص الذى يكون مظهره أفضل منك ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٦ فى المدرسة ، هل كنت تشعر بالحسد تجاه الأطفال الأمهر والأذكى منك ؟	❑	❑	❑
٧ هل ستشعر بالحسد لو فاز صديق لك باليانصيب ؟	❑	❑	❑
٨ هل تعتقد أن معظم الناس أفضل حظاً منك ؟	❑	❑	❑
٩ هل تشعر بالحسد تجاه الناس الذين يحضرون حفلات أكثر منك ؟	❑	❑	❑
١٠ هل تشعر بالحسد تجاه الأغنياء ؟	❑	❑	❑
١١ هل تشعر بالحسد تجاه المشاهير ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تشعر بالحسد لو كان لجارك حديقة أفضل من حديقتك ؟	❑	❑	❑
١٣ هل تشعر بالحسد تجاه الأشخاص الذين يجيدون عزف الموسيقى ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
١٤ هل تشعر بالحسد تجاه العائلات العريقة ؟	☐	☐	☐
١٥ هل تشعر بالحسد تجاه الأُسَر الملكية ؟	☐	☐	☐
١٦ هل تشعر بالحسد تجاه أصدقائك الأمهر منك فى الرياضة ؟	☐	☐	☐
١٧ هل تشعر بالحسد تجاه الأشخاص الذين التحقوا بالجامعة ؟	☐	☐	☐
١٨ هل تشعر بالحسد تجاه الأشخاص الذين يعيشون حياة هادئة فى الريف ؟	☐	☐	☐
١٩ هل تشعر بالحسد تجاه الذين يسافرون إلى جميع أنحاء العالم ؟	☐	☐	☐
٢٠ هل تشعر بالحسد تجاه أى شخص يعيش فى شارعك ؟	☐	☐	☐
٢١ هل تحسد صديقك ؛ لأنه يعمل بوظيفة أفضل منك ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٢٢ هل تشعر بالحسد تجاه من هو أشد منك صلابة ؟	☐	☐	☐
٢٣ هل تشعر بالحسد تجاه نجوم السينما ؟	☐	☐	☐
٢٤ هل تشعر بالحسد تجاه من هو ملتزم دينياً ؟	☐	☐	☐
٢٥ هل تشعر بالحسد تجاه الأصدقاء الذين يجيدون السباحة ؟	☐	☐	☐

التحليل

فى علم النفس ، تعرف الغيرة عامة على أنها حالة انفعالية أو شعور بالقلق بسبب نقص الشعور بالأمان تجاه مشاعر شخص تحبه . وعادة ما تتجه الغيرة إلى طرف ثالث أو منافس ، والذى يبدو أنه يفوز بحب الشخص الذى تحبه .

وعلى الجانب الآخر ، فإن الحسد لا يحتاج لأن يكون هناك شخص تحبه ، فهو فقط الرغبة فى شىء يملكه شخص آخر ، ومن الممكن أن يكون الممتلكات المادية ، أو النجاح ، أو المركز أو السعادة .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " نعم " ، ونقطة واحدة عن كـل إجابة بـ " لا أدرى " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " لا " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

أنت لا تحسد الآخرين وعلى وجه العموم أنت لا تلاحظ إنجـازاتهم ، ولا يضايقك نجاح الآخرين .

أنت لا تتأثر بالأشياء بسـهولة ، ولكـن عنـدما تتـأثر بشـيء ويعجبـك فأنت تعطيه ما يستحقه من الثنـاء ، ولكـن يجـب أن يكـون هـذا الشـيء استثنائياً ويختلف عن الإنجازات اليومية العادية .

عامة ، أنت تحب أن تنجح في حياتك وتدع الآخـرين ينجحـون فـى حياتهم ، فإن أحرزوا النجاح فحظاً سعيداً لهم .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

أنت لست غيوراً أو حسوداً .

فلديك القدرة على أن تمدح الأشياء إذا كان الأمر يسـتحق المـديح ، إلا أنك لا تحب المختالين لأنك تدرك إن هذه الخـيلاء تعتـبر طريقـة لتغطيـة مشاعر النقص وعدم الكفاءة .

بوجه عام ، أنت شخص راضٍ عن حياتـك ولا تحسـد الآخـرين علـى نجاحهم .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

أنت تحسد الآخرين على نجاحاتهم وممتلكاتهم .

ويعتبر الحسد والغيرة جزءاً من شخصية بعض الأشخاص بمعنى آخر ، تلك هى الطريقة التى هم عليها ومن الصعب جداً أن يغيروها .

أما بالنسبة للبعض الآخر ، فقد تكون مشاعر الحسد نتيجة لفشلهم فى تحقيق ما تمنوه فى حياتهم أو نتيجة لرؤية الآخرين وهم يحققون ما قد فشلوا فى مجرد الطموح إليه .

وفى مثل هذه الأوقات عليك أن تتوقف وتفكر ملياً فى حياتك لكى ترى النواحى الإيجابية . بمعنى آخر ، أحص النِعَم التى وهبت إياها فبالطبع ستجد أنها كثيرة ، وأيضاً تذكَّر أن النجاح لا يَجلب دائماً السعادة ، وأن القناعة كنز فعلاً .

وعلى الجانب الآخر ، فإنه لا ضرر من العمل باجتهاد وتناول المهام الصعبة والمهمة ؛ لأنك كلما شغلت نفسك بهذه المهام ، قل الوقت الذى تهتم فيه بإنجازات الآخرين وأصبح انزعاجك بإنجازاتهم أقل .

وتذكر دائماً أن العمل الجاد دائماً ما يجلب مكافآت النجاح ، ذات مرة ، اتهم أحد أبرز لاعبى الجولف بأنه محظوظ ، فكانت إجابته : " نعم ، وكلما تدربتُ أكثر كان حظى أوفر " .

الشعور بالخوف

ضع علامة فى العمود المناسب

		نعم	لا أدرى	
١	لو شهدت واقعة سطو أو سرقة ، فهل ستطارد المعتدى ؟	☐	☐	☑
٢	هل من الممكن أن تلعب لعبة قطار الموت أو أى لعبة مخيفة فى الملاهى ؟	☑	☐	☐
٣	.هل تمنيت أن تكون مستكشفاً ؟	☐	☑	☐
٤	هل من الممكن أن تنام في بيت مسكون بالأشباح ؟	☐	☐	☑
٥	هل من الممكن أن تخرج ليلاً بمفردك ؟	☑	☐	☐
٦	هل من الممكن أن تداعب أو تلاطف فأراً أبيض ؟	☑	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٧ هل من الممكن أن تتشاجر مع سائق آخر على الطريق وهو غاضب ؟	☐	☑	☐
٨ هل من الممكن أن تلمس ثعباناً ؟	☐	☐	☑
٩ هل من الممكن أن تمشى فى غابة فى بلد غير بلدك ؟	☐	☐	☑
١٠ هل من الممكن أن تركب فيلاً ؟	☑	☐	☐
١١ هل من الممكن أن تركب حصاناً ؟	☑	☐	☐
١٢ هل تستطيع أن تضع يدك فى صندوق به ديدان ؟	☐	☐	☑
١٣ هل لديك الشجاعة لأن تعمل كخبير فى إبطال القنابل ؟	☐	☑	☐
١٤ هل من الممكن أن تشاهد فيلم رعب فى التلفزيون وأنت فى الظلام ؟	☐	☐	☑
١٥ هل من الممكن أن تقوم بفض النزاع بين كلبين يتشاجران ؟	☐	☐	☑
١٦ هل من الممكن أن تحتفظ بكلب شرس ؟	☐	☐	☑

	نعم	لا أدرى	لا
١٧ هل من الممكن أن تذهب فى رحلة قنص ؟	☐	☑	☐
١٨ هل حدث أن سبحت فى أماكن أعمق من مستوى طولك ؟	☐	☐	☑
١٩ هل حدث أن تسلقت شجرة عالية ؟	☐	☐	☑
٢٠ هل من الممكن أن تتسلق إلى سطح منزلك ؟	☐	☑	☐
٢١ هل من الممكن أن تأخذ دوراً على المسرح ؟	☑	☐	☐
٢٢ هل من الممكن أن تلقى حديثاً أمام جمهور غفير ؟	☐	☑	☐
٢٣ هل لديك الشجاعة لتكون غواصاً فى بحر عميق ؟	☐	☑	☐
٢٤ هل من الممكن أن تقود سيارة بسرعة مائة وخمسين ميلاً فى الساعة ؟	☐	☐	☑
٢٥ هل من الممكن أن تشترك فى برامج المسابقات ؟	☑	☐	☐

التحليل

الخوف عبارة عن حالة انفعالية تنشأ لوجود موقف خطر . وعادة ما تتسم تلك الحالة بخوف داخلى شديد مع الرغبة فى الفرار من هذا الموقف ، أو مهاجمته ، أو قد تتسم الحالة بردود أفعال مختلفة وعديدة .

هناك فرق طفيف بين الخوف والقلق ، فالخوف يشتمل على أشياء أو أحداث محددة ، بينما ينظر إلى الخوف على أنه حالة أكثر شمولاً . وأيضاً الخوف هو رد فعل لخطر موجود وحقيقى ، أما القلق فهو فعل لموقف متنوع ، أو حتى موقف خيالى .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " **نعم** " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " **لا أدرى** " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " **لا** " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

أنت لست شخصاً مغامراً ، بل فى الواقع يمكن وصفك فى بعض الأوقات بالجبن والإحجام عن خوض أى نوع من المواقف التى تتسم بالمخاطرة .

إلا أنه فى بعض الحالات لا يكون من الضرورى فقط أن نتحلى بالشجاعة للتمسك بمعتقداتنا ، ولكننا لابد أن نطالب بحقوقنا ونتحلى بالقوة والصلابة اللازمين للمجازفة ومواجهة المواقف الخطرة .

وقد نعترف أن هذا الأمر يبدو صعباً فى تحقيقه ، إلا أن القيام بشىء ما لمجرد المتعة أو الرغبة فى القيام به فقط قد يكون تربة رائعة تثرى حياتك ، وليس من الضرورى أن تنطوى على مخاطرة ، وبالطبع لا تحتاج إلى أن تجازف فيها بحياتك .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

أنت شخص حذر بوجه عامٍ ، لكنك فى الأساس غير جبان .

ورغم أنك لا تجازف كثيراً ، إلا أن الموقف إذا تطلب الشجاعة . فمن المحتمل أن تسارع لمواجهته .

بوجه عام ، أنت تفضل الحياة الهادئة الخالية من المشاكل لكنك لا ترفض أو تحجم عن خوض بعض المجازفات بين الحين والآخر ، ولكنك تفضل أن تفعل هذا بطريقة محسوبة ومدروسة ، وذلك بعد دراسة كل الخيارات .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

لديك أعصاب فولاذية ، والتى تحتاج فى بعض الأوقات أن تراقبها وتكبحها بما أنك تميل إلى عدم الحيطة أو الحذر .

فربما تظهر شجاعتك فى الطوارئ وفى الرفقة الجيدة ـ وأنت شخص جيد لتؤازر الآخرين وتقف بجانبهم .

وليس من المحتمل أبداً أن يتهمك أحد بأنك تحيا حياة مملة ، بل إن شجاعتك وأسلوب حياتك يعجب به الكثير من الناس ، وهذا حتماً شىء جيد مادمت تحمل فى عقلك المثل القائل : " انظر أمامك قبل أن تخطو " .

شرود الذهن

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل حدث أن نسيت المكان الذى تركت فيه سيارتك ؟	☐	☐	☑
٢	هل تنسى أن تدفع الفواتير ؟	☐	☐	☑
٣	هل تنس تسديد ديونك ؟	☑	☐	☐
٤	هل غالباً ما تحلم فى أثناء نومك ، ثم تنسى ما حلمت به عندما تستيقظ ؟	☑	☐	☐
٥	هل تنسى اسم أقرب جار لك ؟	☐	☐	☑
٦	هل دائماً ما تنسى المكان الذى وضعت فيه مفاتيحك ؟	☑	☐	☐
٧	هل دائماً ما تُضيّع أمتعتك ؟	☑	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل حدث أن ذهبت بسيارتك إلى أحد المتاجر وعدت مشياً على الأقدام ناسياً أنك أخذت سيارتك ؟	☐	☐	☑
٩ هل يحدث أن ترتدى جوربين مختلفين؟	☑	☐	☐
١٠ هل تحلم أحلام اليقظة ؟	☑	☐	☐
١١ هل حدث أن نسيت رقم هاتفك ؟	☐	☐	☑
١٢ هل حدث أن تركت مظلتك فى مكان ما ؟	☐	☐	☑
١٣ هل غالباً ما تضل الطريق عند قضاء إجازة ما ؟	☐	☐	☑
١٤ هل حدث أن نسيت رقم سيارتك ؟	☐	☐	☑
١٥ هل حدث أن تجاوزت المحطة التى تبغى النزول بها وأنت فى القطار ؟	☐	☐	☑
١٦ هل حدث أن نسيت عنواناً ما ؟	☑	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
١٧ هل حدث أن نسيت رقم هاتفك المحمول ؟	☐	☐	☑
١٨ هل حدث أن فقدت بطاقة الائتمان الخاصة بك ؟	☐	☐	☑
١٩ هل حدث أن نسيت أى يوم من أيام الأسبوع كنت فيه ؟	☐	☐	☑
٢٠ هل حدث أن نسيت ميعاد ما ؟	☑	☐	☐
٢١ هل حدث أن فقدت رخصة القيادة الخاصة بك ؟	☐	☐	☑
٢٢ هل يحدث أن تختلط عليك الأسماء ؟	☑	☐	☐
٢٣ هل فقدت محفظتك من قبل ؟	☑	☐	☐
٢٤ هل أنت غير بارع فى تذكر أعياد الميلاد والذكرى السنوية ؟	☑	☐	☐
٢٥ هل تضطر إلى إعداد قائمة بالأشياء عندما تذهب للتسوق ؟	☑	☐	☐

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " **نعم** " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " **لا أدرى** " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " **لا** " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

من المحتمل أنك تتمتع بذاكرة قوية للغاية وعقل منظم جداً وقدرات عالية على التركيز .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

لا يمكن وصفك بشكل عام بأنك شارد الذهن ونادراً ما تنسى الأشياء مثل الاجتماعات والأنشطة المهمة .
وبينما مستوى تركيزك يعتبر فوق المتوسط ، إلا أنه ربما يجدر بك أن تدرِّب نفسك على وضع قوائم للأنشطة التى تحتاج تناولها ، وأن تضع لنفسك أهدافاً لإتمام هذه الأنشطة .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

تشير نقاطك إلى أنك شارد الذهن فى بعض الأوقات . وربما يكون السبب فى ذلك هو أن لديك عقلاً نشطاً جداً يميل إلى التفكير فى أشياء كثيرة مختلفة فى نفس الوقت .
وربما يجدر بك أن تدرِّب نفسك على تركيز طاقتك على إتمام مهمة معينة ، ولا تترك عقلك يركز على أشياء أخرى ، وربما يكون من المفيد أيضاً أن تتمهل قليلاً .

وربمـا يسـاعدك أيضـاً أن تصـنع قـوائم مـثلاً للمهـام التـى تحتـاج إلى الإتمام ، أو للأشياء التى تود شراءها مـن المتجـر ، أو للأمتعـة التـى تـود إعدادها عندما تكون ذاهباً فى إجازة ، ويجدر بك أيضاً أن تحتفظ بمفكرة يومية لترجع إليها باستمرار .

العدالة

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تعتقد أن العقاب ينبغى أن يناسب الجريمة ؟	☑	☐	☐
٢	هل تعتقد أن أحكام المحاكم عادلة ؟	☐	☐	☑
٣	هل تعتقد أن السجن للإصلاح ؟	☐	☐	☑
٤	هل تؤمن بتنحى شخص ذى مركز مرموق عن منصبه إذا أخفق أو أخطأ ؟	☐	☐	☑
٥	هل تعتقد أنه ينبغى أن تخفف الأحكام عن المساجين إذا أثبتوا حسن السير والسلوك ؟	☑	☐	☐
٦	هل تساند الضعفاء والفاشلين ؟	☑	☐	☐
٧	هل تؤمن بعقوبة الإعدام ؟	☐	☐	☑

		نعم	لا أدرى	لا
٨	هل تؤيد فكرة إنشاء السجون فى جزر منعزلة ؟	☑	☐	☐
٩	هل دائماً ما تلتزم بالقوانين ؟	☐	☐	☑
١٠	هل من الممكن أن تخترق القانون لكى تساعد صديقاً ؟	☑	☐	☐
١١	هل تعتقد أن القضاة لا يعرفون شيئاً عما يدور حولهم من أحداث فى عالمنا اليوم ؟	☑	☐	☐
١٢	لو كنت قاضياً ، فهل يمكن أن تكون متسامحاً ؟	☑	☐	☐
١٣	هل ستوافق إذا افتتح مأوى للأحداث فى الطريق الذى تسكن فيه ؟	☐	☐	☑
١٤	هل تود أن تكون رجل شرطة ؟	☐	☐	☑
١٥	هل تؤمن بانتصار الخير على الشر ؟	☑	☐	☐
١٦	هل تعتقد أن عقوبة المؤبد لا تعنى شيئاً سوى السجن مدى الحياة ؟	☑	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
١٧ هل من الممكن أن تعترف بخطأ فعلته ؟	☑	☐	☐
١٨ هل تعتقد أن المال المسروق ينبغى أن يرد إلى صاحبه بعد الحكم ؟	☑	☐	☐
١٩ هل تؤمن بأنه ينبغى مساعدة من يساعدك ؟	☑	☐	☐
٢٠ هل تود أن ترى البضائع راكدة فى السوق ؟	☐	☐	☑
٢١ هل تعتقد أن المجرمين دون سن الرابعة عشرة ينبغى ألا يعاقبوا بالسجن ؟	☑	☐	☐
٢٢ هل تعتقد أنه ينبغى عقاب الشخص على أول جرم يرتكبه ؟	☑	☐	☐
٢٣ هل من الممكن ألا تعاقب شخصاً يمر بأزمة مالية ؟	☑	☐	☐
٢٤ هل تحب رجال الشرطة ؟	☐	☐	☑
٢٥ هل تعتقد أن القانون أخرق ؟	☑	☐	☐

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " نعم " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " لا أدرى " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " لا " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

إنك شخص نزيه في حكمك ومنصف ، إلا أنك من الممكن أن تجد نفسك أحياناً معارضاً للقوانين والأعراف الراسخة ، وعلى الرغم من امتلاكك حاسة قوية للعدالة ، إلا أنك تميل غالباً إلى جانب المظلومين أو الضعفاء .

وعلى ذلك ، فإن لديك حاسة قوية للإنصاف فى المعاملة ، وكذلك الإيمان بأن من واجب المجتمع أن يبحث دائماً عن الأسباب الجذرية للجريمة ، وأن يصلح المجرمين حيثما أمكن ، فأنت ترى دائماً أن هناك حاجة للوصول إلى قلب مشكلات المجتمع ، وهذا مهم بالنسبة لك بقدر أهمية الحاجة لأن ينال كل مجرم ما يستحق .

هذا لا يعنى أن لديك اتجاهاً ليناً تجاه الجريمة ، وإنما يعنى أن لكل فرد الحق فى أن ينال محاكمة عادلة ، وأن ينال العقوبة المناسبة إذا كان مذنباً .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

أنت تؤمن بالصواب والخطأ ، وإحساسك بالعدالة متزن ومعتدل جداً .

وبينما إنت لست متعنتاً أو متزمتاً فى اتجاهك للعدالة ، ولست شخصاً يؤمن بحبس المجرمين ومعاقبتهم أشد العقاب ، إلا أنك تؤمن بضرورة أن يكون العقاب ملائماً للجريمة ، وأن مبدأ العدالة للجميع ، هو شىء مهم لمجتمعنا .

ورغم أنك تبدو متمرداً فى بعض الأوقات ، إلا أنك عامة تقف بثبات إلى جانب القانون والنظام .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

لديك إحساس قوى بالعدالة وبما هو صواب وما هو خطأ فى مجتمعنا .

وهذا يعنى أيضاً أنك فى الأساس لا تتسامح مع مخترقى القانون فى مجتمعنا ، كما أنه من المحتمل أنك تؤمن بالعقاب القاسى ، ومن الممكن أن تعتقد أيضاً بأننا غالباً ما نكون متساهلين جداً فى عقاب الخارجين على القانون ، وأن هذا الاتجاه المتساهل والمتهاون يعتبر أحد الأسباب الأساسية لارتفاع معدل الجريمة الحالى والفوضى المنتشرة فى مجتمعنا .

كما أنك أيضاً لست مقتنعاً بإمكانية إصلاح الخارجين على القانون ، وتؤمن بأنه من المحال أن تغير الطريقة التى طُبع عليها بعض الأشخاص .

فمسألة العدالة بالنسبة لك شىء ذو أهمية ودائماً ما تشغل تفكيرك .

الصداقة

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل مازلت على اتصال بأصدقائك القدامى من أيام المدرسة ؟	☑	☐	☐
٢	هل من الممكن أن تقرض مالاً لصديق وقع فى مأزق ؟	☑	☐	☐
٣	هل لديك ما يزيد على عشرة أصدقاء حميمين ؟	☑	☐	☐
٤	هل تقضى إجازتك مع أصدقائك بدلاً من قضائها مع عائلتك ؟	☑	☐	☐
٥	هل لديك أصدقاء مقربين فى العمل ؟	☑	☐	☐
٦	هل تكوّن صداقات بسهولة ؟	☑	☐	☐
٧	هل تشترك فى النوادى الاجتماعية ؟	☑	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل من الممكن أن تخبر أحد أصدقائك بأن شريك حياته يخونه ؟	☑	☐	☐
٩ هل من الممكن أن تُسِرَّ بما فى مكنونك لصديق إذا كنت فى مأزق ؟	☑	☐	☐
١٠ هل من الممكن أن تكذب لتبرئة صديق فى المحكمة ؟	☐	☐	☑
١١ هل من الممكن أن تأخذ نصيحة من صديق ؟	☑	☐	☐
١٢ هل لديك صديق أساسى ؟	☑	☐	☐
١٣ هل تغار من الناس بسهولة ؟	☐	☐	☑
١٤ لو تنازع اثنان من أصدقائك ، فهل ستحاول تهدئتهما ؟	☑	☐	☐
١٥ هل ستسعد لو حصل صديق لك على ترقية ؟	☑	☐	☐
١٦ هل تثق بصديقك ؟	☑	☐	☐
هل من الممكن أن تعجبك سيارة صديقك ؟	☑	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
١٧ هل لديك من الأصدقاء ما يفوق أعداءك ؟	☑	☐	☐
١٨ لو مرض صديقك ، فهل ستزوره فى المستشفى باستمرار ؟	☑	☐	☐
١٩ هل من الممكن أن تنظم دورية حراسة أنت وجيرانك بحيث تتبادلون الحراسة معاً لحماية منازلكم ؟	☑	☐	☐
٢٠ هل من الممكن أن تعتبر أحد أصدقائك فرداً من العائلة ؟	☑	☐	☐
٢١ هل ستسعد إذا فاز صديق لك باليانصيب ؟	☐	☐	☑
٢٢ هل من الممكن أن تأتمن صديقاً على حياتك ؟	☑	☐	☐
٢٣ هل دائماً ما تُسدى الخدمات إلى أصدقائك ؟	☑	☐	☐
٢٤ لو كان صديقك مريضاً ، فهل من الممكن أن تعتنى بحديقته ؟	☑	☐	☐

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " **نعم** " ، ونقطة واحدة عن كـل إجابة بـ " **لا أدرى** " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " **لا** " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

على الرغم من أنك شخص قد يصفه البعض بأنـه مُحـبّ للعزلـة ، إلا أن أصدقاءك الحميمين بالفعل مقربون منك جداً ، وترجع علاقتك بهم إلى زمن بعيد ، ومن المرجح أنهم يقدِّرون صداقتك بشكل كبير كما تُقـدِّر أنـت أيضاً صداقتهم .

كما أنه من المحتمل جداً أنت تكون انطوائياً ؛ وهـذا هـو السـبب فـى أنك لا تكوِّن صداقات بسهولة .

فإن كانت تلك هى مشكلتك ، وربما لا تكـون بالضـرورة كـذلك ، إذن فالطريقة الوحيدة لتكوين العديـد مـن الصـداقات هـى أن تكـون اجتماعيـاً وتختلط بالمزيد من الناس ، إمـا عـن طريـق الالتحـاق بنـادٍ أو مـن خـلال ممارسة رياضة معينة أو بعـض الهوايـات الأخـرى ، أو بتشـجيع اهتمـام معين ، وإيجاد طريقة لمقابلة أشخاص آخـرين يشـتركون معـك فـى نفس الاهتمام .

ومن المحتمل أيضاً أنك لست لطيفاً أو مراعيـاً للآخـرين كمـا ينبغـى . ورغم أن هذا قد يكون غير مقصودك ، إلا أنه قد يكون سبباً يجعلـك غـير قادر على تكوين العديد مـن الصـداقات الحميمـة طويلـة الأمـد . ومـن ثـم فربما يكون هذا شيئاً يستحق التفكير بعنايـة ، وعليـك أن تحلـل أسـباب قصر عُمْر الصداقات التى كنت تكوِّنها فى الماضى .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

رغم أنك لا تكلف نفسك جهداً خاصاً للبحث عن أصدقاء جدد ، إلا أن الصداقات التى كونتها عبر السنين من المحتمل أن تحظى بأهمية وقيمة عالية ، كما أنك تحظى برابطة متبادلة من الثقة والدعم مع أصدقائك كلما تطلب الأمر .

ويبدو أنك تقدر أهمية الصداقة في الحياة ، وأنك فى المواقف الصعبة تستطيع أن تحظى بدعم الناس الذين تثق بهم .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

إن صداقة الآخرين تعتبر شيئاً عظيم الأهمية بالنسبة لك ، كما أنه من المحتمل أن يكون لديك دائرة واسعة من الأصدقاء ، وبإمكانك أن تنمى العديد من الصداقات الجديدة فى المستقبل .

يبدو أنك شخص انبساطي وميال إلى الاختلاط ويسهل عليك التحدث مع الآخرين وتكوين صداقات بسهولة .

وبينما يعنى هذا أنك تُعتبر شخصاً اجتماعياً ولطيفاً جداً ومحبوباً ، إلا أنه قد يعنى أيضاً أن هناك العديد من الناس الذين تصفهم بأنهم أصدقاؤك ، ولكن القليل جداً منهم تستطيع وصفهم بأنهم أصدقاء مقربون . وعليك أن تضمن بأنك قادر على التمييز بين المعارف والأصدقاء المقربين فعلاً الذين تستطيع أن تضع فيهم ثقتك وتلجأ إليهم فى أوقات الحاجة .

القلق

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تقلق فى أثناء الرحلات الطويلة فى القطار ؟	☐	☐	☐
٢	إذا كنت تلعب كرة قدم ، هل تحتسب ضدك ضربات جزاء ؟	☐	☐	☐
٣	هل أنت سائق عصبى ؟	☐	☐	☐
٤	هل تقلق وتتوتر فى مقابلات الوظائف ؟	☐	☐	☐
٥	هل تقلق بشأن الأمور المادية ؟	☐	☐	☐
٦	هل تزور الطبيب باستمرار ؟	☐	☐	☐
٧	هل من الممكن أن تغنى منفرداً فى حفلة ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل تقلق بشأن تساقط شعرك لحد الصلع ؟	❑	❑	❑
٩ هل أنت خجول ؟	❑	❑	❑
١٠ هل أنت غير مستعد لتحمل المسئوليات فى العمل ؟	❑	❑	❑
١١ هل ترفض أن تمثل دوراً فى مسرحية ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تقلق بشأن الأشياء البسيطة أو التافهة ؟	❑	❑	❑
١٣ هل تقلق إزاء إلقاء الخطب ؟	❑	❑	❑
١٤ هل تتذكر دائماً رقم سيارتك ؟	❑	❑	❑
١٥ هل تنسى مواعيدك أحياناً ؟	❑	❑	❑
١٦ هل تنسى الأسماء ؟	❑	❑	❑
١٧ هل حدث أن تجاوزت محطتك التى تود النزول بها فى القطار ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
١٨ هل تنسى أعياد الميلاد ؟	❑	❑	❑
١٩ هل تقضم أظافرك ؟	❑	❑	❑
٢٠ هل تتبع نظاماً غذائياً منتظماً ؟	❑	❑	❑
٢١ هل تحصل على قسط غير كاف من النوم ؟	❑	❑	❑
٢٢ هل تنزعج إذا سخر منك الناس ؟	❑	❑	❑
٢٣ هل تدفع فواتيرك فور استلامك لها ؟	❑	❑	❑
٢٤ هل تقلق بشأن الأشياء الصغيرة ؟	❑	❑	❑
٢٥ هل تنسى أحياناً رقم هاتفك ؟	❑	❑	❑

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " نعم " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " لا أدرى " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " لا " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

القلق بالنسبة لك يعتبر أقل من الشخص العادى .

فأنت محظوظ ؛ لأنك تتعامل مع الحياة بشكل هادئ عامة ، حيث أنك لا تميل إلى القلق بشان التفاهات .

وربما يكون لهذا الاتجاه تأثير مهدئ ليس فقط عليك ، وإنما على من حولك أيضاً .

فبينما تكون مستعداً لفعل شيء ما عندما تستدعى الحاجة لذلك ، فإن عليك أن تأخذ حذرك ولا تكن ساذجاً وتعتقد بعدم إمكانية وقوع أى مشكلات . فغالباً ما نستطيع تجنب المشكلات لو توقعناها ، وبالتالى فدرجة معينة من التخطيط المستقبلى والحذر قد يكونان مرغوبين .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

رغم أنك قد تجد نفسك متوتراً ، كحالنا جميعاً ، من وقت لآخر ، إلا أنك عامة شخص متوازن تستطيع أن تعالج المشكلات عندما تنشأ ، كما أنك لا تضيع وقتاً فى القلق من أشياء قد لا تحدث أبداً .

أيضاً لا تميل إلى القلق من أشياء تافهة أو غير مهمة ، ولا تعطى هذه الأشياء أكبر من حجمها ، كما أنك تتخذ القرار الفعال فى مواجهة العواقب التى يحتمل حدوثها .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

أنت تجد صعوبة فى الاسترخاء ، حيث إنك دائماً ما تكون متأهباً لحدث غير متوقع أو قد لا يحدث أصلاً ، ومن المهم أن تتبنى اتجاهاً أكثر هدوءاً إزاء الحياة ، ولكن قد يكون هذا صعباً ؛ لأن القلق يؤدى إلى التوتر ، والتوتر يعد سبباً للعديد من المشكلات الصحية الخطيرة .

وينبغـــى عليــك أن تســترخى أكثــر وأن تحــتفظ بهــدوئك فــى كــل المواقف ، وربما يتحقق هذا عن طريق تنمية اهتمـام جديـد أو هوايـة ، أو عن طريق الرجوع خطوة إلى الماضى والتفكير فيه ثم بعد ذلك تطبيقـه علـى الموقف الحالى بطريقة إيجابية .

وفى أوقات القلق الشديد ، حاول أن تكف عن التفكير فى العمل تماماً واسترح بفعل شىء تستمتع به ، وسيُمكّنك هذا من أخذ الأشياء بحجمهـا الطبيعى ، كما سيساعدك على تنمية اتجاه أكثر هدوءاً إزاء الحياة بشـكل عام .

التذوق الفنى

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تقدر المدرسة التكعيبية لفن الرسم ؟	☐	☐	☐
٢	هل تعجبك أعمال "بيكاسو" ؟	☐	☐	☐
٣	هل تريد أن تكون مهندساً معمارياً ؟	☐	☐	☐
٤	هل تجيد تنسيق الزهور ؟	☐	☐	☐
٥	هل تستطيع فرش طاولة بشكل جذاب ؟	☐	☐	☐
٦	هل أنت مهتم بالعناية بالحدائق ؟	☐	☐	☐
٧	هل تستطيع أن ترسم صورة جيدة لأحد أصدقائك ؟	☐	☐	☐
٨	هل تزور قاعات عرض الأعمال الفنية بانتظام ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٩ هل من الممكن أن تذهب إلى دورات التصوير الزيتى ؟	☐	☐	☑
١٠ هل لديك حامل ولوحة للرسم ؟	☐	☐	☑
١١ هل ترتدى ملابس على أحدث صيحات الموضة ؟	☐	☑	☐
١٢ هل حديقتك منسقة بشكل جيد ؟	☑	☐	☐
١٣ هل من الممكن أن تذهب لحضور فصول لتعليم فن النحت ؟	☐	☐	☑
١٤ هل سمعت بمسلسل " فيبوناتشى " " Fibonacci " ؟	☐	☐	☑
١٥ هل تمنيت أن تكون مصمماً للملابس ؟	☑	☐	☐
١٦ هل لديك ميول للموضة ؟	☐	☐	☑
١٧ هل تتمنى أن تكون قد ولدت فى عصر ازدهر فيه الفن ؟	☐	☐	☑
١٨ هل التصوير الزيتى هو إحدى هواياتك ؟	☐	☐	☑

	نعم	لا أدرى	لا
١٩ هل تقوم بعمل ديكور منزلك ؟	☑	☐	☐
٢٠ هل تزور متاحف الفنون فى أيام إجازاتك ؟	☐	☐	☑
٢١ هل تنفق الكثير من النقود على الأزهار فى حديقتك ؟	☐	☐	☑
٢٢ هل تستطيع أن تقوم بعمل الديكور المسرحى لمسرحية ما ؟	☑	☐	☐
٢٣ هل تنتمى إلى جماعة من هواة المسرح ؟	☑	☐	☐
٢٤ هل من الممكن أن تركَب قارباً فى أثناء الاحتفال فى مهرجان ما ؟	☑	☐	☐
٢٥ هل تعرف ما هو اللون الذى ينتج عن اختلاط الأزرق مع الأصفر ؟	☑	☐	☐

التحليل

يصعب قياس كل من نسبة التذوق الفنى ، والنزعة الفنية ، والإبداع ، حيث إنها تتضمن موضوعات متنوعة ومختلفة .

أما عن التفكير التشعبى والإبداع ، فقد تم تناولهما بتعمق أكثر فى الجزء الأول من هذا الكتاب ، وذلك مثل حقيقة أن المخ البشرى يتكون من نصفين متطابقين ، وأن الجانب الأيمن هو الذى يتحكم فى القدرات المكانية ، والتذوق الفنى ، والفكر الإبداعى .

ونظراً لقلة الضغوط والمشتتات فى مرحلة الطفولة ، فإن عقل الطفل يكون فى ذروة الإبداع ؛ لأن الطفل بالفطرة يستخدم نصفى المخ معاً ويتعلم الكثير من المعلومات والمهارات خلال تلك السنوات المبكرة بدون تدريب رسمى ، ويهدأ هذا النمو السريع عندما يصل الطفل إلى مرحلة التعليم ، والذى يركز عامة على الجانب الأيسر للمخ . وعندما يأتى الوقت الذى يسبق سن البلوغ ، فإن الجانب الأيسر من المخ ، والذى يتحكم فى اللغة والترتيب والتتابع والمنطق ، يتولى مهام الجانب الأيمن الإبداعى ؛ لأن هذا الجانب لم تتح له الفرصة الكافية للنمو .

إذن فمن مسئولية المختصين بعلم التربية أن يشجعوا المواهب الفنية الإبداعية عند الصغار والمراهقين ، وعلى كل فتلك ليست هى الحالة السائدة دائماً . وفى عالمنا اليوم الذى يركز على التخصص نجد أن الكثير من تلك المواهب المبكرة يتم كبحها وتصب كل الطاقات والإمكانات فى مهنة محددة ، ونتيجة ذلك تظل الكثير من تلك المواهب الكامنة بدون تطوير أو تنمية .

وقد صُمم هذا الاختبار لكى يعين المهارات الفنية وتذوق الفن فى مناطق معينة لكى يعطى بعد ذلك تقويماً كلياً لميولك الفنية ، وبالمثل أيضاً صُمم اختبار الإبداع الذى سيتم تناوله لقياس مدى استخدامك لمواهبك الإبداعية .

ولأننا جميعاً نمتلك النصف الأيمن فى المـخ ، فإننـا جميعـاً نسـتطيع أن نكون مبدعين وفنانين ، ولن نعـرف أبـداً مـا نسـتطيع إنجـازه إلا إذا حاولنا .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " نعم " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " لا أدرى " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " لا " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

تشير نقاطك عامة إلى أن اهتمامك بالعناصر الفنية قليل .

من المحتمل أنك شخص واقعـى جـداً ، ولـيس لـديك وقـت للأشـياء التى تعتبرها إسرافاً أو بذخاً أو للتفاصيل الدقيقة للوجود .

فتقدير الفن من الممكن أن يمدك بالعديد من الخبرات النافعة والمفيدة، وربما يُمكّنك أيضـاً مـن اكتشـاف الكـثير ممـا تملكـه مـن مواهـب كامنـة وخفية . فالعالم كبير وبه الكثير مـن الأشـياء الجديـدة لكـى تكتشـفها ، فبـإمكاننا جميعـاً أن نستغل إمكانات ذلـك الجـزء قليـل الاسـتخدام فـى العقل البشرى ، وذلك عن طريق تبنى أفكار واهتمامات جديدة .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

رغم أنك تُقدِّر الفن بشكل عام ، إلا أن الجانب الفنى فى حياتك ربما لم يتطور أو يزدهر إطلاقاً ؛ ولأنه من الواضح أن لديك معرفة جيدة بعـالم الفن ، فعليك أن تجرِّب مزاولة بعض الأعمال الفنية لأنـك ربمـا تكتشـف بعض المواهب الكامنة .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

لديك فهم واسع وجيد لعالمنا ، كما أنك قادر على رؤية الجمال فى الأماكن غير المألوفة .

فعليك محاولة استغلال تقديرك للفن وميلك له ، إن لم تكن فعلاً تستفيد منه الآن .

الإبداع

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تجيد الرسم أو التصوير الزيتى ؟	☑	☐	☐
٢	هل تنتمى إلى جماعة مسرحية ؟	☐	☐	☑
٣	هل تريد أن تكون فناناً ؟	☐	☐	☑
٤	هل لديك حديقة مصممة بشكل جميل ؟	☐	☐	☑
٥	هل ذهبت إلى أحد متاحف الفنون فى السنوات الأخيرة ؟	☑	☐	☐
٦	هل أنت لاعب شطرنج جيد ؟	☐	☐	☑
٧	هل حدث وأن انضممت إلى إحدى الدورات التدريبية فى فن الخزف ؟	☐	☐	☑

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل تواكب ملابسك أحدث صيحات الموضة ؟	☑	☐	☐
٩ هل تود أن تكون مخترعاً ؟	☐	☐	☑
١٠ هل تقرأ المجلات الفخمة المهتمة بشئون المنزل ؟	☑	☐	☐
١١ هل لديك اشتراك فى المكتبة ؟	☑	☐	☐
١٢ هل حدث أن كتبت قصة قصيرة ؟	☑	☐	☐
١٣ هل أنت من عشاق الشعر ؟	☑	☐	☐
١٤ هل تزور المنازل الفخمة ؟	☑	☐	☐
١٥ هل تحب تنسيق الزهور ؟	☑	☐	☐
١٦ هل أنت مهتم برعاية الحديقة ؟	☑	☐	☐
١٧ هل تؤمن بالإدراك خارج نطاق الحواس ؟	☑	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
١٨ هل تحب العمل فى مجال صناعة السينما ؟	☐	☐	☑
١٩ هل تحب أن تكون رسام كاريكاتير ؟	☐	☑	☐
٢٠ هل تجيد عمل الأشياء بنفسك مثل أعمال الديكور أو صيانة المنزل ؟	☑	☐	☐
٢١ هل حدث أن تلقيت دروساً فى الموسيقى ؟	☐	☐	☑
٢٢ هل تستمتع بالتمثيل فى المسرحيات التى كانت تقام فى المدرسة ؟	☑	☐	☐
٢٣ هل حدث أن نظمت شعراً ؟	☑	☐	☐
٢٤ هل تجيد حل الكلمات المتقاطعة ؟	☐	☐	☑
٢٥ هل تعزف على أية آلة موسيقية ؟	☑	☐	☐

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " **نعم** " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " **لا أدرى** " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " **لا** " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

رغم أننا نمتلك الإمكانيات لنكون مبدعين ، إلا أنه من الواضح أنك مثل الكثير من الناس لم تستكشف مواهبك الإبداعية بعد .

ومن المحتمل أن مهاراتك تنصب فى منطقة خاصة لكى تنمى مهنة معينة ، ومن ثم فإنك متخصص فى شىء ما ، وليس لديك من الوقت ما يكفيك لتستكشف الأشياء الأخرى .

فباستكشاف السبل الجديدة ، من الممكن أن توسع آفاقك ، ومن الممكن أيضاً أن تكتشف أنك تمتلك الكثير من مواهب الإبداع التى أنت غير مدرك لها . فاستكشف ـ وفاجئ نفسك !

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

يبدو أنك تمتلك بعض الميول الإبداعية ، رغم أنه من المحتمل أنك لا تمتلك الوقت ولا الثقة لاستكشاف دوافع الإبداع لديك .

ومن ثم فإن حاستك الإبداعية ستظل فى محل الانتظار بشكل ما حتى تغامر وتجرِّب مزاولة عمل إبداعى مثل : التصوير الزيتى ، أو كتابة قصة كنت تشعر دائماً بأصدائها داخلك .

إنك لن تحيا إلا حياة واحدة ، فإن لم تُجرِّب أشياء مختلفة الآن فربما لن تعرف ما يمكنك تحقيقه ...

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

يبدو أن الجانب الإبداعى فى عقلك متفوق وجيد . وهذا شىء رائع بشرط أن ترجع أحياناً لواقعيتك ، وألا تنسى أهمية تنمية مهاراتك التحليلية والعقلية بجانب مواهبك الإبداعية .

فمن المحتمل أنك قد جرَّبت الكثير من الأعمال الإبداعية خلال سنوات عمرك ، وستظل تجرب أيضاً فى السنوات القادمة لأنك لا تخشى أبداً تجربة أشياء جديدة .

وإنه من الممكن أنك سوف تحقق ـ أو بالفعل حققت ـ نجاحاً وإنجازاً فى بيئة إبداعية كمصمم أو كاتب على سبيلا المثال أو ممثل فى المسرح .

فإن لم تكن قد جربت أعمالاً إبداعية فى الماضى مثل فن التصوير أو تصميم الحدائق أو الموسيقى ، فعليك أن تفعل ذلك الآن عندما تجد الدافع ؛ لأنه من الواضح أن لديك المهارات اللازمة لذلك ولكنها قابعة هادئة ، وأيضاً ربما يكون لديك مواهب خاصة لم تطورها وهى تنتظر فقط لتخرجها إلى النور .

حُسن التدبير

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تدفع فواتيرك فوراً ؟	☐	☐	☑
٢	هل تتجنب دفع أجرة انتظار السيارة من خلال اللجوء إلى المشى ؟	☐	☑	☐
٣	هل تتجنب المراهنات ؟	☑	☐	☐
٤	هل تدخر بانتظام بعضاً من المال ؟	☐	☐	☑
٥	هـل زادت مصـروفاتك عـن رصـيد بطاقتك الائتمانية ؟	☐	☑	☐
٦	هـل تجـادل عنـدما تشـترى شـيئاً للحصول على أسعار مخفضة ؟	☐	☐	☐
٧	هل تتذكر أن تطفىء الأنوار ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل تشترى العروض رخيصة الثمن فى محلات الأغذية ؟	❑	❑	❑
٩ هل تعرف تقريباً كم رصيدك فى البنك ؟	❑	❑	❑
١٠ لو فزت باليانصيب فهل ستنفق أكثر من النصف ؟	❑	❑	❑
١١ هل تبحث عن الصفقات ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تميل إلى الشراء باندفاعية ؟	❑	❑	❑
١٣ عندما ينفد معجون الأسنان الخاص بك فهل تعصر الأنبوب لتستخرج منه آخر قطعة ؟	❑	❑	❑
١٤ هل تقود سيارتك بأبطأ سرعة ممكنة حتى توفر استهلاك الوقود ؟	❑	❑	❑
١٥ هل لديك فحص خاص لسيارتك ؟	❑	❑	❑
١٦ هل تصلح حذاءك بانتظام ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
١٧ هل دولاب الملابس الخاص بك فارغ تقريباً ؟	❑	❑	❑
١٨ هل كل الأدوات الكهربائية التى تمتلكها مؤمن عليها ضد التلف ؟	❑	❑	❑
١٩ هل تحتفظ بعلب الدهان شبه الخالية ؟	❑	❑	❑
٢٠ هل أنت مقتصد فى استخدام الماء ؟	❑	❑	❑
٢١ هل تستخدم دائماً الطوابع الأقل ثمناً ؟	❑	❑	❑
٢٢ هل تحتفظ بالمظاريف لإعادة استخدامها مرة أخرى ؟	❑	❑	❑
٢٣ هل تستخدم نفس كيس الشاى أكثر من مرة ؟	❑	❑	❑
٢٤ هل تجرى مكالمات هاتفية طويلة ؟	❑	❑	❑
٢٥ هل لديك قطعة أرض صغيرة تزرع فيها خضراوات ؟	❑	❑	❑

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " نعم " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " لا أدرى " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " لا " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

بالتأكيد لا يمكن أن توصف بأنك شخص مقتصد ، بل إن مجموع نقاطك يشير إلى العكس تماماً ، وهو أنك تنفق النقود بسخاء وكرم وهذا ما يقربك إلى كثير من الناس .

وقد يعنى هذا أنك أقل من المقتصد ، أو حتى مسرف فى بعض الأوقات فيما يتعلق بالشئون المالية ، كما أنك تعيش يومك ولا تفكر فى التخطيط للمستقبل ، وهذا غالباً قد يؤدى إلى المشاكل .

فينبغى عليك أن تضبط نفسك أكثر فيما يتعلق بالشئون المالية ، وتحاول أن تدخر شيئاً ليوم عسر قد تحتاج فيه إلى المال .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

بينما أنك لا تبعثر أموالك ، إلا أنك لا تخشى أن تنفق فى بعض الأحيان لمظاهر الرفاهية .

وبينما يبدو أيضاً أنك تتحكم جيداً فى شئونك المالية ، إلا أنه يجدر بك أن تدرك أنه دائماً توجد حاجة للتخطيط للمستقبل بالإضافة إلى الاستمتاع بالحاضر .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

من الواضح أنك شخص مقتصد للغاية ، وهذا يعنى أنك من المحتمل أن تكون دائماً فى حالة مالية آمنة ، ولديك ما تدخره ليوم الحاجة .

وهذا يعتبر شيئاً رائعاً ما لم يصبح المال عبارة عن وسواس ، أما لو حـدث ذلك فربما تبدأ فى القلق على وضعك المالى بصرف النظر عما لديك من مال وستصبح راغباً عن الإنفاق فى أى شىء .

فعليك أن تجرب متعـة عـدم الاضـطرار إلى إحصـاء كـل ملـيم تنفقـه . وبينما لا يستطيع المال أن يشترى السعادة الكـاملة ، إلا أنـه يستطـيع أن يشـترى وسـائل الرفاهيـة والمتعـة التـى تسـتطيع أن تجلـب لنـا كـثيراً من السعادة .

الاندفاع

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل سبق أن راهنت بمقدار كبير من المال على سباق للخيل ؟	❑	❑	❑
٢	هل حدث أن اشتريت شيئاً لستَ بحاجة إليه ؟	❑	❑	❑
٣	هل من الممكن أن تُحب شخصاً لمجرد مظهره من أول لقاء ؟	❑	❑	❑
٤	هل تحكم على الناس بمجرد التقويم الأول لشخصياتهم ؟	❑	❑	❑
٥	هل تنفق أكثر مما تربح ؟	❑	❑	❑
٦	هل تتخطى إشارات المرور ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٧ هل من الممكن أن تراهن بالقرعة ؟	❑	❑	❑
٨ هل تشترى أحياناً شيئاً لا يمكنك تحمل نفقاته ؟	❑	❑	❑
٩ هل أحياناً تتخذ قرارات بدون أن تخطط لها أو تفكر فيها جيداً ؟	❑	❑	❑
١٠ هل من الممكن أن تعمل فى وظيفة خطرة ؟	❑	❑	❑
١١ هل أحياناً تفعل أشياء فجأة بدون تخطيط مسبق ؟	❑	❑	❑
١٢ هل من الممكن أن تكذب كذبة فى العمل من الممكن اكتشافها ؟	❑	❑	❑
١٣ هل أحياناً تُغيّر رأيك فجأة ؟	❑	❑	❑
١٤ هل من الممكن أن تخاطر أو تغامر فى أشياء غير ضرورية ؟	❑	❑	❑
١٥ هل من الممكن أن تفض نزاع رجلين يتشاجران ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
١٦ هل تقول أحياناً أشياء تندم عليها فيما بعد ؟	☐	☐	☐
١٧ هل أنت متسرع فى إطلاق الأحكام على الأشياء أو الأشخاص ؟	☐	☐	☐
١٨ هل تفكر قبل أن تتصرف ؟	☐	☐	☐
١٩ هل غالباً ما تُغير رأيك ؟	☐	☐	☐
٢٠ هل تأخذ قراراً وبعد ذلك تندم عليه ؟	☐	☐	☐
٢١ هل من الممكن أن تقبل التحدى ؟	☐	☐	☐
٢٢ هل من الممكن أن تجازف بالقفز فى مجرى مائى ؟	☐	☐	☐
٢٣ هل تتخذ إجراء بدون التفكير أولاً ؟	☐	☐	☐
٢٤ هل من الممكن أن تؤوى كلباً ضالاً ؟	☐	☐	☐
٢٥ هل من الممكن أن تقرر القيام بشىء فجأة أم أنك تفكر فيه أولاً ؟	☐	☐	☐

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " نعم " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " لا أدرى " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " لا " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

من الواضح أن شعارك هو " الأمان أولاً " فلا يمكن وصفك بأنك متهور أو مندفع بأى حال من الأحوال .

فأنت تتريث وتفكر فى الأمور بعناية من كل جانب قبل التوصل إلى قرار ما ، كما أنك قد تترك الأمور لمدة طويلة لتأخذ وقتها فى التفكير للوصول لقرار صائب .

وبينما هذه تعتبر ميزة جديرة بالثناء وتقود إلى حياة آمنة ، إلا أنها غالباً ما تؤدى إلى التردد والحيرة .

فهناك أوقات فى حياة كل منا نحتاج فيها لأن نأخذ فرصتنا فى التفكير وأوقات أخرى يجب فيها أن نأخذ قرارات سريعة . وعندما تتطلب الأمور ذلك فإن علينا أن نمتلك الشجاعة للتصرف بسرعة وتلقائية .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

أنت لست أكثر اندفاعاً من الشخص العادى . فأنت حريص ومستقر ، ولكنك عرضة أيضاً للقرارات العارضة التى لم تأخذ حظها من التفكير لحد التمام .

وفى كل الأوقات حاول أن توفق أو توازن بين المثلين القائلين : " انظر أمامك قبل أن تخطو " ، و " من يتردد يخسر " .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

يبدو أنك شخص يميل إلى الاندفاع أكثر من الميل إلى التفكير والتدبر في الأمور حتى النهاية .

إن الحكم الجيد الناتج عن التدبر والتفكير يكون مرغوباً فيه ، وقد يحقق نتائج أفضل من التصرف عن اندفاع .

فبدلاً من الوقوع فى فخ التصرف باندفاع وبدون تفكير ، فإن عليك أن تتخذ اتجاهاً أكثر تحفظاً وتفكر فى الأمور بشكل متزن ومتعقل حتى تصل إلى أفضل النتائج .

وفى أغلب الأحوال ، فإن كل ما يبدو أنه فكرة جيدة عندما يطرأ على ذهنك ، قد يثبت أنه متعذر التنفيذ عندما تتدبر فيه جيداً وتعطيه حقه من التفكير .

الانبساطية

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تمارس رياضات خطرة ؟	☐	☐	☐
٢	هل تود أن تكون مخرجاً سينمائياً ؟	☐	☐	☐
٣	هل تود أن تقود طائرة ؟	☐	☐	☐
٤	هل تود أن تظهر على شاشات التلفاز على الهواء ؟	☐	☐	☐
٥	هل تود أن تكون ممثلاً كوميدياً ؟	☐	☐	☐
٦	هل تذهب إلى الملاهى الليلية ؟	☐	☐	☐
٧	هل من الممكن أن تقوم بالغناء بمفردك أمام جمع كبير من العائلة والأصدقاء ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل تود أن تشترك فى سباق السيارات ؟	☐	☐	☐
٩ هل من الممكن أن تخبر مديرك فى العمل أنه مخطئ إذا أخطأ ؟	☐	☐	☐
١٠ هل ألقيت كلمة جيدة فى حفل زفافك ، أو هل من الممكن أن تفعل ذلك فى المستقبل إن لم تكن قد تزوجت ؟	☐	☐	☐
١١ هل بإمكانك تنظيم حفل ؟	☐	☐	☐
١٢ هل منصبك فى العمل ينطوى على مسئولية كبيرة ؟	☐	☐	☐
١٣ هل تود أن تقفز بالمظلة ؟	☐	☐	☐
١٤ هل تتحدث جيداً أمام الجمهور ؟	☐	☐	☐
١٥ هل تود أن تشغل وظيفة محاسبية فيها كثير من الضغوط ؟	☐	☐	☐
١٦ هل من الممكن أن تساند دائرة انتخابية سياسية ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
١٧ هل تود أن تكون عمدة لقريتك ؟	❑	❑	❑
١٨ هل يمكنك التصدى لشخص مشاغب فى المدرسة ؟	❑	❑	❑
١٩ هل يمكنك السباحة وأنت عار فى الإجازات ؟	❑	❑	❑
٢٠ هل يمكنك التطوع فى إحدى فرق الإنقاذ ؟	❑	❑	❑
٢١ هل يمكنك قيادة فريق لرياضة تسلق الجبال ؟	❑	❑	❑
٢٢ هل تود أن تكون لاعباً ونجماً فى السيرك ؟	❑	❑	❑
٢٣ هل تود أن تكون ممثلاً ؟	❑	❑	❑
٢٤ فى لعبة كرة القدم ، هل من الممكن أن تلعب ضربة جزاء من شأنها تقرير مصير فريقك ؟	❑	❑	❑
٢٥ هل تستمتع بأن تكون محط أنظار الجميع ؟	❑	❑	❑

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " **نعم** " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " **لا أدرى** " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " **لا** " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

تشير نقاطك إلى أنك شخص انطوائى قد يشير إليه الناس أحياناً على أنه خجول .

وهذا بالطبع لا يجعل منك أسوأ من شخص منبسط بشكل مفرط ، فمن عدة نواح تعتبر شخصاً خجولاً وتحب أن تحتفظ بوجهات نظرك لنفسك . وفى بعض المناسبات عندما تتمنى التعبير عن رأيك أو تشترك فى محادثة ، فإنك قد تخشى مثل هذا الموقف ؛ لأنك تقلق بشأن ما قد يعتقده الناس عنك ، خاصة إذا كان ذلك وسط جمع كبير من الناس. ويشير ذلك إلى افتقارك للثقة بالنفس لدرجة شعورك بالنقص . وهذا لا يعنى أنك لا تستطيع أن تكون ناجحا فى حياتك ، لأن الكثير من الأفراد الانطوائيين والمتواضعين لديهم القدرة على أن يكونوا من أنجح الناس فى مجالاتهم .

فعليك أن تحاول كسب المزيد من الثقة بالنفس لكى تستخدم إمكانياتك بشكل أكبر ، وحاول ألا تكون متردداً فى التقدم .

وحاول أن تسترخى أيضاً بين الحين والآخر .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

أنت لست انطوائياً ولا انبساطياً ، فمن الواضح أنك تحقق التوازن بين النقيضين ، فأنت تعتبر شخصاً وسطاً بين الاثنين ، ورغم أنك لا تُجهد

نفسك فى السعى إلى نيل الأدوار القيادية ، إلا أنك تشجع التجارب الجديدة ولا تخشاها .

ورغم أنك قد تتمنى أحياناً أن تكون منبسطاً ومتفتحاً مثل من هم أكثر منك انبساطية ، إلا أنه شىء جيد أنك تتمتع بالقدرة على إبداء قليل من التحفظ فى الوقت الذى قد يراك فيه الآخرون على أنك شخص يحبون صحبته .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

يبدو أن شعارك هو : " الحياة خُلقت لنحياها " .

فأنت شخص انبساطى جداً ومن المرجح أن تكون قائداً ، أو تطمح لأن تكون كذلك فى معظم المجالات .

فمن المؤكد أنك لا تفتقر إلى الثقة ، وأنك دائماً تهدف إلى أن تحقق من حياتك أقصى استفادة . فأنت تعتبر روح أى حفلة تحضرها ، كما أنك تعتبر الشخص الذى يضفى على الحفلة جواً مرحاً وشيقاً ، حيث إنك تستمتع بمقابلة الناس وتكوين الصداقات .

ورغم أن كثيراً من الناس ستعجبهم حيويتك وقدراتك ، إلا أنه لابد فى نفس الوقت أن تضمن أنك لن تكون لحوحاً ولا تفرض نفسك على الآخرين ، فالحيوية والانبساطية ستجلبان لك نجاحاً عظيماً ومزيداً من الأصدقاء لو امتزجا بدرجة معينة من التواضع والإحساس بالآخرين .

النجاح

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل بإمكانك أن تركز فى شىء واحد تفعله ؟	❑	❑	❑
٢	هل أنت شخص قاس ؟	❑	❑	❑
٣	هل تحب الذهاب للقاءات الرسمية ؟	❑	❑	❑
٤	هل تحب العمل الجاد ؟	❑	❑	❑
٥	هل تترك انطباعاً جيداً فى الناس ؟	❑	❑	❑
٦	هل تواظب على ممارسة رياضتك المفضلة ؟	❑	❑	❑
٧	هل ترأس اللجان ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل تحسد الناس الناجحين ؟	❑	❑	❑
٩ هل تود أن تصبح مديراً للقسم الذى تعمل فيه ؟	❑	❑	❑
١٠ هل تحب وظيفتك ؟	❑	❑	❑
١١ هل تستيقظ فى الصباح وعندك شعور بالتعب ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تتحدث عن عملك مع الأصدقاء أو العائلة ؟	❑	❑	❑
١٣ هل أنت شديد الالتزام بالروتين ؟	❑	❑	❑
١٤ هل ستتقاعد عن العمل لو أنك فزت فى مسابقة بمبلغ مالى كبير مثلما يحدث فى اليانصيب ؟	❑	❑	❑
١٥ هل تحفز الآخرين أو تشجعهم على إنجاز مهامهم ؟	❑	❑	❑
١٦ هل تحاول أن تترك انطباعاً فى الآخرين أو تؤثر فيهم ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
١٧ هل أنت راض بأنك ستحصل على ترقية فى المستقبل القريب ؟	❑	❑	❑
١٨ هل تخطط مسبقاً للأسبوع المقبل ؟	❑	❑	❑
١٩ هل من الممكن أن تغضب لو حصل زميلك فى العمل على ترقية ؟	❑	❑	❑
٢٠ هل تدخر مالاً للمستقبل ؟	❑	❑	❑
٢١ هل تحب خوض الامتحانات ؟	❑	❑	❑
٢٢ هل من الممكن أن تعمل بالخارج ؟	❑	❑	❑
٢٣ هل تود أن تكون نجماً سينمائياً ؟	❑	❑	❑
٢٤ هل تحب أن تفوز فى الألعاب التى تلعبها ؟	❑	❑	❑
٢٥ إلى وقتنا هذا ، هل تحيا حياة ناجحة ؟	❑	❑	❑

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " نعم " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " لا أدرى " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " لا " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

لا تمثل السلطة ، ولا المركز ، ولا الثراء أهم الأشياء فى حياتك ، كما أنك لا تنظر إلى النجاح على أنه شىء ضرورى لتحقيق السعادة .
فمادمت أنت وعائلتك سعداء وراضين فأنت راض بنصيبك فى الحياة .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

أنت محظوظ حيث إنك راض تماماً بنصيبك فى الحياة . ولا تسعى بوجه خاص للحصول على المراكز المرموقة فى الحياة ، كما أنك مقتنع بأدائك المعقول فى عملك مادام هذا سوف يزودك بالدخل الثابت ويوفر الأمن لك ولعائلتك.

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

من المحتمل أنك ناجح جداً فى مهنتك التى اخترتها ، كما أنها تعتبر فى غاية الأهمية بالنسبة لك .
أنت لا تخشى العمل الجاد ، وعندك القدرة والدافعية لصنع النجاح فى أى شىء تتناوله .

القيادة

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تستيقظ مبكراً فى الصباح ؟	☐	☐	☐
٢	هــل أنــت روح وحيــاة أى حفــل تحضره ؟ وبمعنى آخر هل أنـت أهـم شـخص يضـفى جـواً مـن المـرح علـى الحفل ؟	☐	☐	☐
٣	هل تشعر بالتوتر إثر مقابلة الناس ؟	☐	☐	☐
٤	هل تجيد تنظيم الأمور ؟	☐	☐	☐
٥	هل تشعر بالملل من المهام البسيطة أو التافهة ؟	☐	☐	☐
٦	هل تؤمن بالأمانة فى العمل ؟	☐	☐	☐
٧	هل تحياً حياة عائلية مستقرة ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل تعمل فى فترة الراحة المخصصة لتناول الغداء ؟	☐	☐	☑
٩ هل تود أن تكون مسئولاً عن بعثة فى مهمة ما ؟	☐	☐	☑
١٠ هل حدث أن كنت مديراً فى أى عمل ؟	☑	☐	☐
١١ هل من الممكن أن تلغى إجازتك إذا تطلب وجودك فى العمل بسبب أمر طارئ ؟	☑	☐	☑
١٢ هل لديك وظيفة أخرى ؟	☑	☐	☑
١٣ هل دائماً ما تقول آراءك بشكل مباشر ؟	☐	☐	☑
١٤ هل دائماً ما تبدو وجيهاً فى العمل ؟	☑	☐	☐
١٥ هل من الممكن أن تتولى مسئولية الأمور فى حادث سيارة ؟	☐	☐	☑

	نعم	لا أدرى	لا
١٦ هل ستشعر بالارتياح عندما تقود الآخرين ؟	☐	☐	☐
١٧ هل أنت قائد الفريق فى رياضة معينة ؟	☐	☐	☐
١٨ هل تجيد المناظرات ؟	☐	☐	☐
١٩ هل أنت دائماً غير متحيز وعادل فى آرائك ؟	☐	☐	☐
٢٠ هل دائماً ما تُطلب منك النصيحة ؟	☐	☐	☐
٢١ هل حدث أن عملت ضمن لجنة ؟	☐	☐	☐
٢٢ هل تحب مَنْ يتصفون بالأمانة ؟	☐	☐	☐
٢٣ هل أنت على علاقة جيدة مع مرءوسيك فى العمل أو من هم فى مكانة أقل منك؟	☐	☐	☐
٢٤ هل تود أن تدخل مجال السياسة ؟	☐	☐	☐
٢٥ هل تجيد التحدث أمام الجماهير ؟	☐	☐	☐

التحليل

يُعرَّف القائد على أنه هو أى شخص فى مركز سيادة وسلطة ونفوذ فى أى مجموعة . وفى علم النفس ينطبق هذا القول أيضاً على أى شخص لـه من الصفات ما يؤهله ليصبح قائداً .

هناك أنواع كثيرة ومختلفة للقائد التى يمكن تصنيفها كما يلى :

القائد المتسلط	على سبيل المثال : الديكتاتور . والذى يمتلك السلطة المطلقة ولا يحتاج لأن يستشير أحداً من أعضاء المجموعة عند اتخاذ القرار . ومثل هذا الديكتاتور من الممكن أن نجده فى الجيش وفى مجال الصناعة ، وعصابات الشباب ، وربما فى العائلات .
القائد الديمقراطى	القائد الذى يتصرف بناء على رغبات المجموعة أو المؤسسة التى يمثلها .
القائد الاسمى	هو قائد صورى أو قائد بالاسم فقط .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " نعم " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " لا أدرى " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " لا " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

لا يبدو عليك أنك تطمح إلى القيادة ، فأنت سعيد بأن تسير مع التيار وتدع الآخرين يتولون زمام المبادرة .

وبسبب ذلك فمن المحتمل أن تكون راضياً بمهنتك التى اخترتها ، وقانعاً بأن تحيا حياة مريحة ليس بها الكثير من المسئوليات .

فلو أردت أن ترتقى بنفسك إلى أبعد من ذلك فى الوظيفة التى اخترتها ، فقد يتطلب منك هذا بذل مزيد من الجهد لتحقيق وتوكيد ذاتك .

وعلى أية حال ، قد لا يكون هذا هو طموحك الأساسى ، فأنت راض بكونك شخصاً يؤدى عمله باجتهاد ، وسعيد بالطريق الذى اخترت أن تسلكه فى حياتك .

وبينما قد لا تصل إلى المراكز القيادية العليا ، إلا أنه مع ذلك قد يجلب لك عملك الجاد الترقيات غير المتوقعة من وقت لآخر .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

رغم أنك تتمتع بصفات قيادية عالية وتُبدى استعداداً لتولى المهام التى قد يتهرب منها الآخرون ، إلا أنك راغب عن التقدم بنفسك للأمام ، وتسعد لتولى الآخرين زمام المسئولية بدلاً منك .

وبتلك النظرة والاتجاه فمن المحتمل أنك تحيا حياة قانعة بدون الضغوط التى تسببها لنفسك أفضل من الآخرين ، ومن المرجح أن تكون حى الضمير تتحلى بالصبر ولديك حس فلسفى ، وتتمتع بروح الفريق وتصلح لأن تكون قائداً جيداً ، ولكن هذا يحدث فقط عندما تسنح لك الفرصة .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

من الواضح أنك تتمتع بقوة عظيمة فى شخصيتك وصفاتك القيادية فإن لم تكن قد وصلت إلى المناصب العليا فى مهنتك التى اخترتها ، فإنك

تمتلك الطموح الفعال والدافع والعزيمة والمرونة التى تُمكّنك من الوصول إلى هذا فى يوم من الأيام .

فأنت تشعر بقيمتك عندما تكون قادراً على التنظيم والقيادة من المقدمة بينما تشعر بالإحباط عندما يتولى شخص آخر المسئولية بدلاً منك .

إلا أنه من الممكن أن تكون شخصاً مجداً فى العمل تماماً ، وتكون قادراً على التعامل مع أعباء العمل الثقيلة التى تتحملها بصدر رحب ، وتعالجها بكل سلاسة .

ورغم ذلك فإنك تثق تماماً فى قدراتك ، إلا أنه ينبغى عليك أن تكون مدركاً لحقيقة أن معظمنا بحاجة لتعاون وتكاتف الآخرين لكى يحقق نجاحاً . وغالباً ما يكون التشاور مهماً جداً فى القيادة الناجحة مثل أهمية توقعك أن يتبع الآخرون قيادتك بدون جدال .

الثقة

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل من الممكن أن تشارك فى برنامج مسابقات تلفزيونى ؟	❑	❑	❑
٢	هل من الممكن أن تكون واثقاً فى قدرتك على تنظيم إحدى حفلات الزفاف ؟	❑	❑	❑
٣	هل أنت إيجابى جداً ؟	❑	❑	❑
٤	هل من الممكن أن تقود طائرة ؟	❑	❑	❑
٥	هل تود أن تقابل إحدى الأسر الملكية أو الحاكمة ؟	❑	❑	❑
٦	هل حدث وأن جادلت شخصاً أعلى منك مركزاً ؟	❑	❑	❑

	السؤال	نعم	لا أدرى	لا
٧	هل تنزعج إذا رآك أصدقاؤك بملابس النوم ؟	☐	☐	☐
٨	هل من الممكن أن تجادل رجل المرور لو اعتقدت أنك على حق ؟	☐	☐	☐
٩	هل تؤمن بأن " الهجوم خير وسيلة للدفاع " ؟	☐	☐	☐
١٠	هل تقود سيارتك بثقة فى الشوارع المزدحمة ؟	☐	☐	☐
١١	هل تعبر الطريق بثقة ؟	☐	☐	☐
١٢	هل من الممكن أن تركب قارباً فى البحر فى جو عاصف ؟	☐	☐	☐
١٣	هل تميل أحياناً إلى الغلظة ؟	☐	☐	☐
١٤	ألا تخشى ذوى النفوذ ؟	☐	☐	☐
١٥	هل تتجاهل علامات التحذير ؟	☐	☐	☐
١٦	هل يمكنك أداء وظيفة أصعب ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
١٧ هل تود أن تظهر من خلال بث مباشر فى حديث تلفزيونى ؟	❑	❑	❑
١٨ هل تعتقد أنك أذكى من الشخص العادى ؟	❑	❑	❑
١٩ هل يمكنك إخراج مسرحية ؟	❑	❑	❑
٢٠ هل تتمتع بالثقة الكافية لقيادة سيارة فى سباق سيارات ؟	❑	❑	❑
٢١ هل من الممكن أن تسير بين المقابر ليلاً ؟	❑	❑	❑
٢٢ هل من الممكن أن تطير بطائرة صغيرة تسع شخصاً واحداً ؟	❑	❑	❑
٢٣ هل تود أن تكون رجل سياسة ؟	❑	❑	❑
٢٤ هل يمكنك السير على الحبل ؟	❑	❑	❑
٢٥ هل من الممكن أن تمسك لصاً ؟	❑	❑	❑

التعريف

يوجد ثلاثة تعريفات للثقة كما هو موضح لاحقاً . وأول تعريف من هذه التعريفات هو ما ورد فى هذا الاختبار :

١ الثبات والثقة فى القدرات الخاصة بالمرء والاعتماد عليها .
٢ الإيمان بكفاءة شخص آخر واستحقاق الثقة به .
٣ الاتفاق على عدم إفشاء معلومة معينة مثل كلمة " سرى " .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " نعم " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " لا أدرى " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " لا " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

يبدو أن ثقتك فى قدراتك قليلة جداً .

ربما يكون هذا بسبب ميلك إلى التوتر إلى حد ما ، أو تواضعك الشديد تجاه إنجازاتك لدرجة أنك تقلل من شأنك أحياناً .

ورغم أن الكثير من الناس يعجبهم التواضع ، وخاصة تواضع ذوى الإنجازات العظيمة ، إلا أنه قد يكون من المفيد أحياناً أن تقوِّم ما أنجزته فى حياتك وما لديك من مواهب مقارنة بالآخرين الذين يبدون أكثر ثقة منك ، وربما يجدر بك أيضاً أن تُجرى تحليلاً خاصاً لما قمت به من إنجازات وأشياء فى صالحك ، ويجعلك هذا تؤمن بقدراتك فى المستقبل .

فإذا كان افتقارك للثقة يرجع إلى التوتر من مقابلة الناس ـ خاصة عندما تكون برفقة مجموعة من الأفراد ـ فعليك إذن أن تسعى للاختلاط بالناس أكثر . ولو كان بالإمكان ، فاستغل نقاط قوتك ، فمثلاً ، لو كنت

تجيد لعبة الشطرنج ، فالتحق بنادى الشطرنج ، أو لو أردت تعلم لغة أجنبية ، فعليك أن تدرج اسمك بدوره تعليمية فى مركز تعليمى محلى .

فلو اكتسبت المزيد من الثقة ، فهذا بدوره سيشجع الناس على الثقة بك ؛ ومن ثم سيكون باستطاعتك إنجاز المزيد من النجاح فى حياتك .

تقديرك من ١٨ - ٣٥ نقطة

يبدو أنك إنسان واثق من نفسه ومستعد لخوض بعض المخاطر فى حياته ، على الرغم من أنك بوجه عام تفضل الأمان ولا تميل إلى المخاطرة .

رغم أنك واثق من قدراتك ، إلا أنك تحرص على عدم الإفراط فى الثقة ، وهذا يُمكِّنك من اتخاذ القرارات بحرص ووعى بعد أن تفاضل بين كل الخيارات المتاحة .

تقديرك من ٣٦ - ٥٠ نقطة

أنت شخص إيجابى ومفعم بالثقة ولديك إيمان تام تقريباً بأى شىء تفعله ، ومن المحتمل أن تكون شخصاً كفئاً فى حالات الطوارئ .

ولأنك ثابت جدًّا ومعتمد على نفسك ، فإنك تُحب أن تكون لك يد فى كل ما يَحدث حولك ، فعلى سبيل المثال : إذا كانت هناك إعادة تنظيم فى المكان الذى تعمل به ، فإنك ستحب أن تكون مشتركاً فى التنظيم ويكون لك تأثير فيه ، كما أنك تطمح فى أن يمدك هذا التنظيم بفرصة وظيفية أفضل . وفى نفس الموقف ، فإن شخصاً أقل ثقة قد ينزعج ويخشى أن تؤدى إعادة التنظيم إلى زيادة أو تغييرات فى مواصفات وظيفته .

الشيء الوحيد الذى يجب أن تحذر منه هو خطر الإفراط فى الثقة ، فمن الممكن أن يؤدى بك هذا إلى خوض مخاطر غير لازمة أو ضرورية ، أو أن يراك الآخرون على أنك شخص مغرور أو متكبر .

وتذكر أيضاً أن النجاح لا يتحقق إلا بالعمل الجاد وليس بمجرد أنك تتوقع حدوثه .

العدوانية

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل حدث أن اشتركت فى شجار من قبل ؟	❑	❑	❑
٢	هل تلعب رياضة بها التحام أو رياضة عنيفة ؟	❑	❑	❑
٣	هل لديك رغبة جامحة فى الفوز ؟	❑	❑	❑
٤	هل تفقد أعصابك بسهولة ؟	❑	❑	❑
٥	ألا تتقبل الهزيمة بروح طيبة ؟	❑	❑	❑
٦	هل تحاول دائماً الحصول على ما تريده بصرف النظر عن أى شىء ؟	❑	❑	❑
٧	هل حدث أن قمت بالغش ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل تتشاجر بسبب الزحام المرورى مع سائق آخر ؟	☐	☐	☐
٩ لو هاجمك قاطع طريق ، فهل ستتعارك معه ؟	☐	☐	☐
١٠ هل تستخدم الألفاظ البذيئة باستمرار ؟	☐	☐	☐
١١ هل من الممكن أن تقبض على لص ؟	☐	☐	☐
١٢ هل تعتقد بأنك قاس ؟	☐	☐	☐
١٣ هل تحب أفلام العنف ؟	☐	☐	☐
١٤ هل من الممكن أن تطيع أمراً حتى لو اعتقدت أنه غير معقول ؟	☐	☐	☐
١٥ هل حدث أن أخفت أو هددت شخصاً أضعف منك ؟	☐	☐	☐
١٦ هل من الممكن أن تقبض على أحد الأشخاص ؟	☐	☐	☐
١٧ هل من الممكن أن يعتبر السلوك العدوانى أحياناً وسيلة لإدراك غاية ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
١٨ هل تشاهد مباريات الملاكمة ؟	☐	☐	☐
١٩ هل من الممكن أن تحتج على شخص ما لأنه يستخدم ألفاظاً بذيئة فى مكان عام ؟	☐	☐	☐
٢٠ هل تؤمن بأن الهجوم هو خير وسيلة للدفاع ؟	☐	☐	☐
٢١ فى الحرب ، هل من الممكن أن تقتل العدو ؟	☐	☐	☐
٢٢ فى حالة وجود حرب ، هل تود أن تكون قائداً لطائرة حربية ؟	☐	☐	☐
٢٣ لو خدعك شخصٌ ما ، فهل ستحاول أن تفعل به مثلما فعل بك ؟	☐	☐	☐
٢٤ لو أردت شيئاً ما ، فهل ستفعل أى شىء للحصول عليه ؟	☐	☐	☐
٢٥ هل من الممكن أن تشتكى من كلب دائم النباح ؟	☐	☐	☐

التحليل

يعتبر مصطلح العدوانية لدى البشر مصطلحاً عاماً يستخدم فى أنواع مختلفة من الأنماط السلوكية بما فيها الهجوم أو الاعتداء على بعضنا البعض ، وهذا قد ينشأ بسبب بعض العوامل مثل : الخوف ، أو الإحباط ، أو الرغبة فى تخويف الآخرين ، أو الرغبة فى فرض أفكارنا واهتماماتنا على الآخرين .

بين البشر ، تعتبر الخبرات المكتسبة ذات أهمية فى تحديد مستوى السلوك العدوانى ، وبوجه عام نجد أن تبادل الإهانات أو استخدام الأسلحة تم اكتسابهما من مصادر عديدة ومختلفة .

إن حصول الأطفال على مكافآت مثل اللعب أو الاهتمام أو الحلوى نتيجة لسلوكهم العدوانى قد يجعلهم يكررون هذا السلوك مراراً .

وعامة فإن نوع العدوانية الذى يميل معظم الناس إلى التفكير فيه ـ عندما يستخدم هذا المصطلح ـ هو العدوانية التى تنشأ عن الإحباط أو إعاقة أهداف الفرد ، وكذلك قد تتجسد أيضاً فى عرض القوة أو الرغبة فى التحكم فى الآخرين .

التقويم

امنح نفسك نقطتين عن كل إجابة بـ " نعم " ، ونقطة واحدة عن كل إجابة بـ " لا أدرى " ، وصفراً عن كل إجابة بـ " لا " .

تقديرك أقل من ١٧ نقطة

إن طبيعتك غير عدوانية وسلبية إلى حدٍ بعيد ، كما أنك لا تنزعج من تصرفات الآخرين أو عندما لا تسير الأمور على النحو الذى تتمناه أو ترغبه .

وبينما يعنى هذا أنك من المحتمل أن تسير فى حياتك بدون إزعاج أى أحد وأن لديك العديد من الأصدقاء ، إلا أنه قد يعنى أيضاً تعرضك للاستغلال أحياناً ، وفى بعض الأحوال قد تتعرض للتحرش .

وقد يكون من الضرورى أن تكون أكثر صلابة وخشونة ، بينما تبقى على سحرك وطبيعتك الهادئة ، إذا أردت أن تدرك طموحاتك وآمالك .

حاول أن تزيد من حزمك قليلاً .

تقديرك من ١٨ ـ ٣٥ نقطة

إنك تعرف ما تريده من حياتك ، كما أنك تتحلى بطبع متوازن جداً يُمكِّنك من إنجاز ما تريده دون التعدى على أحد .

ورغم أنك سلبى بوجه عام ، إلا أنه عندما يستغلك شخص ما فإنك تتمكن من التصدى له وإظهار درجة معقولة من العدوانية ، ولكن فى الوقت المناسب عندما يتطلب الأمر ، وفى حالات نادرة جداً لو حدث وفقدت أعصابك فإنه من المحتمل أن تندم بعد ذلك .

تقديرك من ٣٦ ـ ٥٠ نقطة

تشير نقاطك إلى أنك ذو طبيعة عدوانية جداً ، وهذه العدوانية من الممكن أن تكون هى السمة السائدة فى شخصيتك .

ولذلك فإنه من المهم أن تحاول قدر استطاعتك التحكم فى هذه العدوانية ، والتى قد تتضمن إبداء المزيد من الاحترام للآخرين . وإحدى الطرق التى قد تساعدك على فعل هذا هى أن تضع نفسك مكان الطرف الآخر ، وأن ترى وجهة نظره وتضع فى اعتبارك دائماً أن العدوانية والمزاج السيئ من أسوأ الطرق التى تجعلك تخسر أى نقاش وتُنفِّر منك الناس . وفى كل المواقف تقريباً تعتبر الدبلوماسية اتجاهاً أكثر فاعلية من إعطاء الأوامر .

وعليك محاولة تحليل أنماط سلوكك وردود أفعالك تجاه مواقف معينة لترى إذا كانت هناك طريقة لتحقيق طموحاتك ! وربما يساعدك أيضاً الاسترخاء ورؤية الأمور من منظورها الطبيعى ، وذلك عن طريق القيام ببعض الأنشطة العلاجية والإبداعية ، أو الاستجمام ، أو ممارسة بعض الهوايات مثل : التصوير الزيتى ، أو الكتابة ، أو تنسيق الحدائق .

حاول أن تَعِد من واحد إلى عشرة عندما تشعر أن ضغط دمك يرتفع .

القسم الثانى
اختبارات الاستعداد

اختبارات الاستعداد

مقدمة

يتكون هذا القسم من اختبارين منفصلين للذكاء صمما لقياس القدرات العددية واللفظية ومهارات التفكير والإدراك المكانى والهندسى تحت عامل زمنى محدد .

الذكاء هو القدرة على التعلم والفهم ، ورغم أنه يوجد لدى جميع الناس ، إلا أن نسبته تختلف من شخص لآخر ، ويظل معدله كما هو طوال الحياة بداية من سن الثامنة عشرة تقريباً .

ويعرف الذكاء فى علم النفس على أنه القدرة على اكتساب المعرفة والفهم ، وعلى استخدامه فى المواقف الجديدة .

وحاصل الذكاء هو قياس للذكاء مرتبط بالعمر ، ويُعرَّف على أنه العمر العقلى مضروباً فى مائة . وكلمة حاصل تعنى نتيجة قسمة كمية على أخرى ، ومن الممكن أن يُعرَّف الذكاء على أنه القدرة العقلية وسرعة العقل .

وترجع أقدم المحاولات المعروفة لتصنيف ذكاء الأفراد إلى نظام اللغة الصينية القديمة " Mandarin " منذ ما يقرب من خمسمائة عام قبل الميلاد ، عندما ساعدت دراسة أعمال الفيلسوف الصينى " كونفوشيوس " المرشحين الناجحين على دخول الخدمة العامة . وكانت نسبة ١٪ من المرشحين الأكثر نجاحاً تنتقل إلى المرحلة التالية ، حيث يتنافسون مع بعضهم البعض ، وتتكرر العملية ثانية خلال مرحلة نهائية للانتقاء . ومن

ثم فإن المرشحين الذين تم اختيارهم كانوا أعلى ١٪ من أعلى ١٪ من أعلى ١٪ .

وفى عام ١٩٠٥ ابتكر الفرنسيان المختصان بعلم النفس " الفريد بينيه " ، و " تيودور سيمون " أول اختبار حديث للذكاء . وقد طوَّر الاثنان اختباراً مكوناً من ثلاثين عنصراً بغرض التأكيد على أنه لا يمكن منع أى طفل من الالتحاق بنظام المدارس فى باريس بدون امتحان رسمى .

وفى عام ١٩١٦ ، قام عالم النفس الأمريكى " لويس تيرمان " بتنقيح مقياس " بينيه " - " سيمون " لكى يعطى معايير المقارنة للأمريكيين من سن الثالثة وحتى مرحلة البلوغ . وقد ابتكر " تيرمان " مصطلح حاصل الذكاء " intelligence quotient " وطور ما يسمى باختبار " ستانفورد ـ بينيه " للذكاء ـ Stanford – Binet intelligence Test ". لكى يقيس حاصل الذكاء بعدما التحق بكلية جامعة " ستانفورد " كأستاذ لعلوم التربية ، وتم تنقيح اختبار " ستانفورد بينيه " أكثر من ذلك عام ١٩٣٧ و ١٩٦٠ ، والذى يظل إلى الآن واحداً من أكثر اختبارات الذكاء استخداماً وشيوعاً .

ويُعرف اختبار الذكاء على أنه أى اختبار من شأنه قياس الذكاء . وتتكون مثل هذه الاختبارات بشكل عام من سلسلة من المهام التى تم معايرة كل واحدة منها بمجموعة كبيرة من الأفراد المثلين لها . ومثل هذا الإجراء يؤسس متوسط حاصل الذكاء على أنه ١٠٠ .

وعند قياس حاصل الذكاء لطفل ما فإن هذا الطفل يُعطى اختبار ذكاء قد تم إعطاؤه لآلاف من الأطفال الآخرين ، كما تمَّ وضع متوسط مجموع نقاط لكل مجموعة عمرية . ولذلك فإنه عندما يحصل طفل عمره ثمانى سنوات على نتيجة متوقعة لطفل عمره عشر سنوات فإنه سيسجل حاصل ذكاء ١٢٥ ، وهذا الشكل عبارة عن العمر العقلى مقسوماً على العمر الزمنى × ١٠٠ ، أو $\frac{١٠}{٨}$ × ١٠٠ . وعلى صعيد آخر فإنه عندما يحصل

طفل عمره عشر سنوات على نتيجة متوقعة لطفل عمره ثمانى سنوات فإنه سيسجل حاصل ذكاء ٨٠، أو $\frac{٨}{١٠} \times ١٠٠$.

ولأن العمر العقلى يظل ثابتاً من سن الثامنة عشرة فإن هذه الطريقة فى القياس لا تنطبق على البالغين ، فالبالغون يتم الحكم عليهم باختبار ذكاء موحد القياس ، والذى يكون متوسط مجموع نقاطه ١٠٠ ، ويتم حصر النتائج أعلى أو أقل من هذه الدرجة بنقاط معروفة .

ففى اختبارات الاستعداد بشكل خاص ، يُعتبر الاعتياد على نوع الأسئلة والموضوعات المتكررة التى قد تواجهها ميزة جيدة ، والاختبارات التالية تعتبراً ترتيباً جيداً للقراء الذين ربما قد يخوضون اختبارات الذكاء فى المستقبل .

ولأن الاختبارات هنا قد جُمعت خصيصاً لهذا الكتاب ، فإنها لم يتم توحيدها ، ومن ثم لا يمكن إعطاء تقدير فعلى لحاصل الذكاء . ولكننا زودناك بدليل لتقويم أدائك فى كل واحد من الاختبارات المنفصلة ، وفى كل من تلك الاختبارات لديك وقت محدد عليك الالتزام به وإلا ستصبح نقاطك عديمة الفائدة .

ومن ثم فإنه من المهم ألا تقضى كثيراً من الوقت فى الإجابة عن سؤال واحد ، وإن شككت فى أحد الأسئلة فاتركه ثم ارجع إليه ثانية مستفيداً من الوقت المتبقى . وإن حدث ولم تعرف إجابة ما ، فربما يستحق الأمر أن تستخدم حدسك ، فربما يأتى تخمينك صحيحاً .

اختبار الذكاء الأول

مقدمة

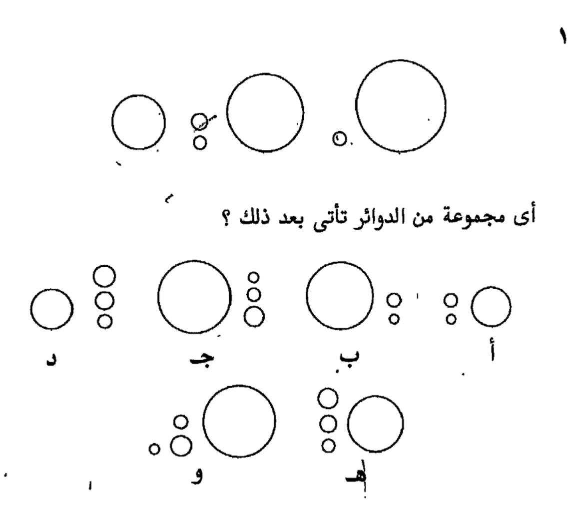
يتكون الاختبار رقم واحد من أربعة اختبارات فرعية يتكون كل منها من عشرة أسئلة ، فى أربعة أفرع مختلفة : القدرة المكانية ، عمليات التفكير المنطقى ، القدرة اللفظية ، القدرة العددية .

وبعد نهاية كل اختبار توجد إجابة يليها تقويم الأداء . وهناك تقويم لكل اختبار فرعى مكون من عشرة أسئلة لكى يُمكنك من التعرف على نقاط الضعف والقوة ، كما يوجد أيضاً تقويم كلى للاختبار الكامل المكون من أربعين سؤالاً ، ويعتبر هذا التقويم الكلى أفضل مرشد لأدائك .

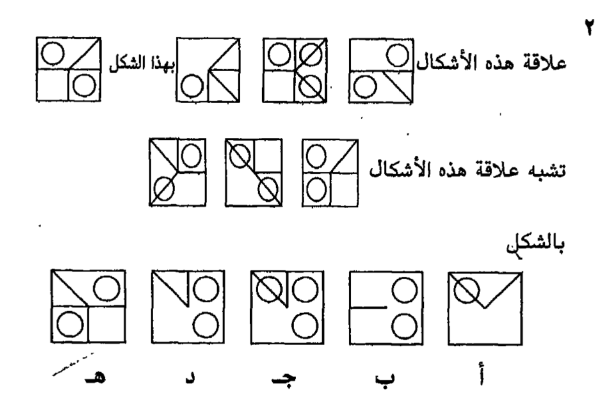
يوجد حد زمنى مقداره ثلاثون دقيقة لكل اختبار مكون من عشرة أسئلة ، وساعتان لكل اختبار كامل مكون من أربعين سؤالاً . عليك الالتزام التام بالزمن المحدد وإلا ستكون نقاطك عديمة الفائدة .

اختبار القدرة المكانية

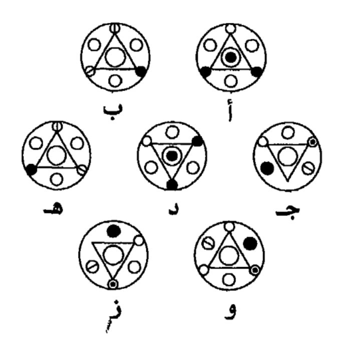
اقرأ التعليمات الخاصة بكل سؤال وادرس بعناية كل مجموعة من الأشكال الهندسية .



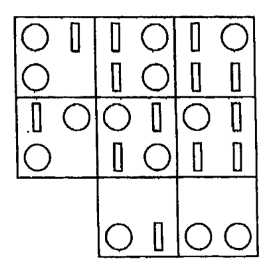
٢



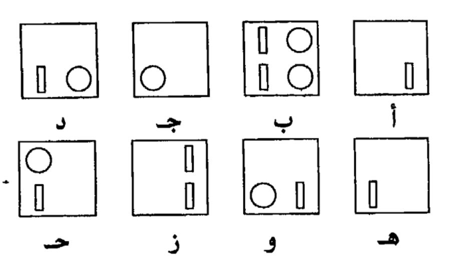
٣ أى مما يلى يعتبر دخيلاً أو مختلفاً ؟



٤



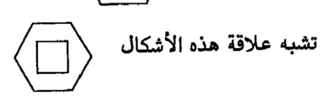
أى من المربعات التالية تكمل الشكل السابق ؟



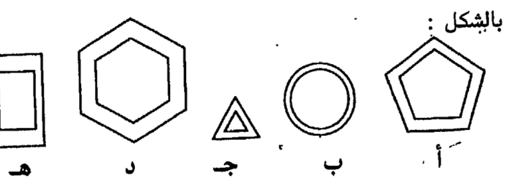
٥

علاقة هذا الشكل بهذا الشكل

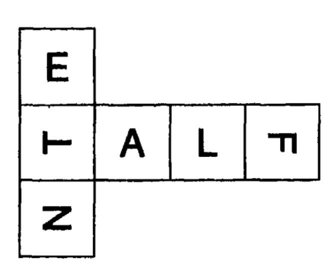
تشبه علاقة هذه الأشكال



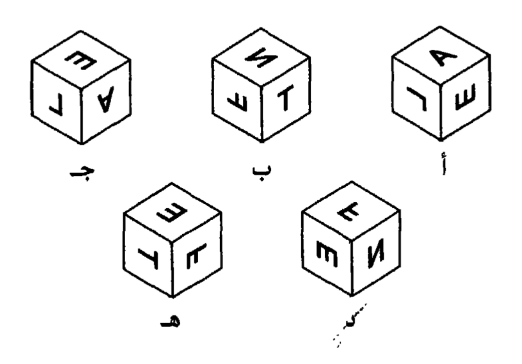
بالشكل :

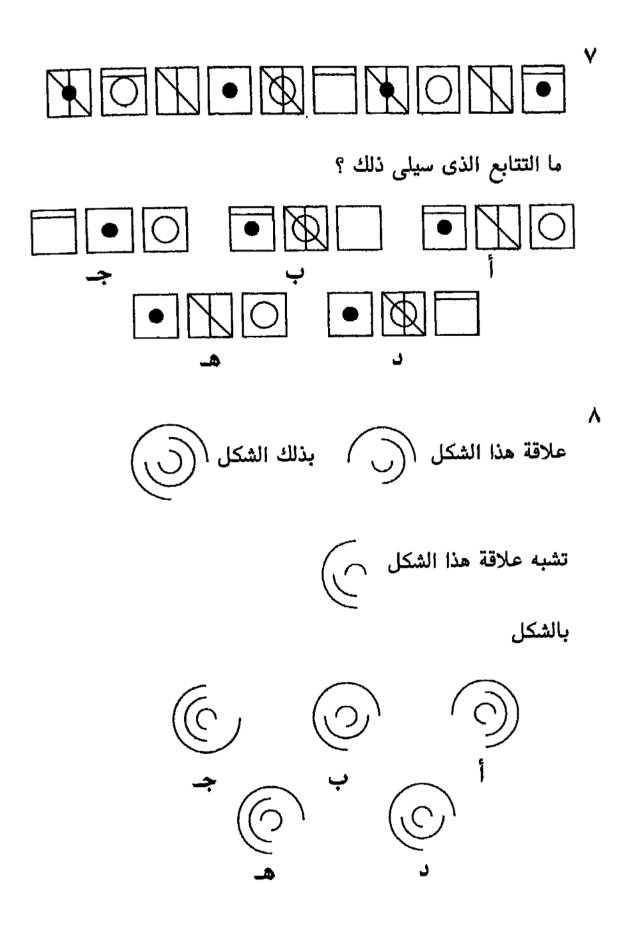


٦

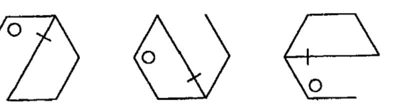


عندما يتم طى الشكل السابق من أجل تكوين مكعب ، فأى مما يلى سيكون الشكل الناتج ؟

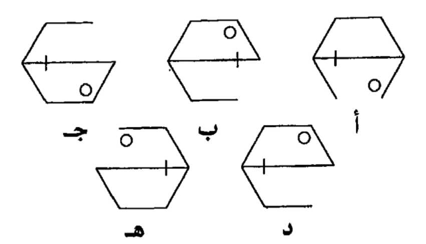



٧
ما التتابع الذى سيلى ذلك ؟
أ
ب
جـ
د
هـ
٨
علاقة هذا الشكل
بذلك الشكل
تشبه علاقة هذا الشكل
بالشكل
أ
ب
جـ
د
هـ

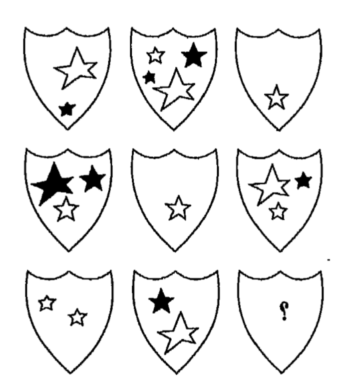
٩



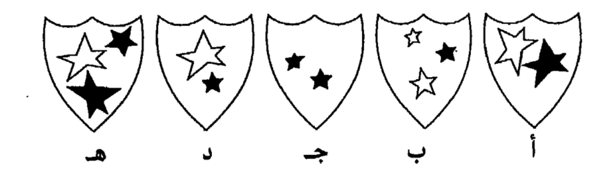
ما الشكل التالى ؟



١٠



أى درع مما يلى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام ؟



اختبار المنطق

غير مسموح باستخدام الآلة الحاسبة ، كما أنهـا تعتـبر غـير ضـرورية لهذا الاختبار .

١ ما الكلمة التى ستأتى بعد ذلك ؟

مبدعين
نمرود
دنيا
أدغال

هل هى : أشياء ، أم دهاليز ، أم نماذج ، أم لامع ، أم أمور ؟

٢ ما الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام ؟

	١				٢	١
	٣		٣	٥		
٣	٤		٥	٥	٤	
٣		٢		؟		٢
٢					٤	
٣		٣	٣	٤		٢
٢	٣		٣		٢	

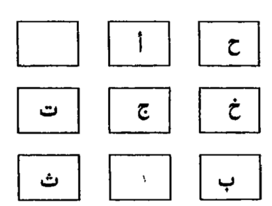
٣ ما الحرف الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام ؟

أ ب ت ج خ ر
ش ظ ق هـ ت ؟

٤ ما الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام ؟

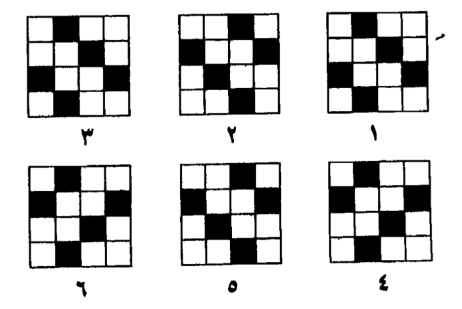
٧٦٤٩٢ ، ٢٨٤٦٧ ، ٧٦٤٧٢ ، ٢٦٤٦٧ ، ؟

٥ يوجد هنا مربعان متبقيان ففى أى منهما ستضع حرفى الـ د ، ذ ؟



٦ فى لعبة الجولف تهزم " كارول " " بيتر " ولكنها تخسر أمام " كولين " . ودائماً ما تفوز " جيل " على " بيتر " وأحياناً تهزم " كارول " ولكنها لا تفوز على " كولين " أبداً .
رتب الأربعة لاعبين حسب قدراتهم .

٧ أى واحد مما يلى يعتبر دخيلاً على المجموعة أو شاذاً عنها ؟



٨ ما الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام ؟

٩	٧	٨	١٣	٣
٦	٥	٢	٧	٤
١	١١	٦	٥	٩
٩	١٦	١٤	١٧	١٠
؟	٣	٢	٦	٢

٩ أى مجموعة من الحروف شاذة أو مختلفة عن بقية المجموعات ؟

ب أ د خ   ر ذ ط ض   ع ظ م ل   ت ث ذ د

١٠ ما الرقم الذى سيلى ذلك ؟

٣٨٤٦٧٢١

٤٦٧٢١٨٣

٧٢١٨٣٦٤

اختبار القدرة اللفظية

١ غيِّر حرفاً واحداً فقط فى كل كلمة من الكلمات الآتية لكى تكوِّن جملة مفيدة :

العقل عباءة والمناعة كنف

٢ فيما يلى استخرج أكثر كلمتين متضادتين فى المعنى :

جدير بالثناء ، محتمل ، مهين ، مستبعد ، مستقبل ، وضيع .

٣ علاقة " الداخلى " بالصهارة ، مثل علاقة " الخارجى " بـ :

الكبريت ، الحمم البركانية ، القشرة ، الألواح ، الأرض ، ثورة البركان .

٤ عيسى فارس ، استبدل أماكن الأحرف بحيث تستخرج منهما كلمتين متضادتين فى المعنى إحداهما تتكون من خمسة أحرف والأخرى من أربعة أحرف .

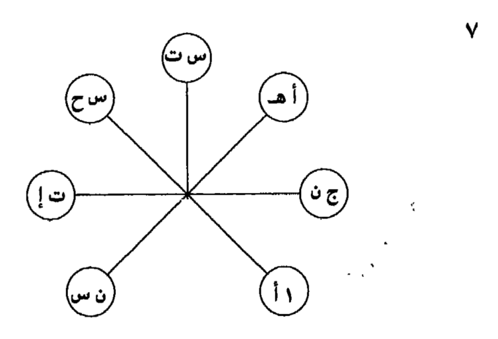
٥ أى من الكلمات التى بين الأقواس أقرب فى المعنى للكلمة التى خارجه ؟

تائب (منتشر ، مقر بالخطأ ، منعدم ، قاسٍ ، هجومى) .

٦ مجموعات الأحرف التالية المكونة من أربعة أحرف يوجد بينها مجموعة واحدة فقط من الممكن ترتيبها لتكوين كلمة باللغة العربية .

ق و ش ر
ن و ظ م
ذ خـ د ن
ث ت ل ب
ص ش ع ب

٧

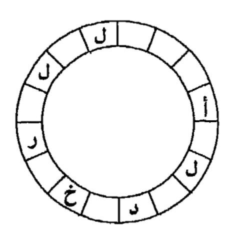


استخرج من الشكل السابق كلمتين مكونتين من خمسة أحرف ومتضادتين فى المعنى وذلك بقراءة الشكل فى اتجاه عقارب الساعة . بحيث تأخذ حرفاً واحداً من كل دائرة فى كل مرة ، وتبدأ كل كلمة من دائرة مختلفة ، ولكن كل الحروف التى تتكون منها الكلمة موضوعة فى ترتيبها الصحيح ، استخدم كل حرف مرة واحدة فقط .

٨ ما معنى كلمة " مثابر " ؟

أ) يحيا حياة صارمة .
ب) مرغم .
ج) دؤوب .
د) عبقرى .
هـ) قاس .

٩ استخرج مثلاً معروفاً من الشكل التالى بحيث تقرأ الأحرف فى اتجاه عقارب الساعة ، عليك إيجاد نقطة البداية ، ومن ثم إدخال الأحرف المفقودة ، وقد تم وضع بعض الأحرف التى تتكون منها العبارة بترتيبها الصحيح .



حرفاً ، استخدم كل حرف مرة واحدة فقط ، وعليك إيجاد نقطة البداية وعندها ابدأ فى إضافة الأحرف الناقصة .

خ أ ل ب

أ ت س ؟

س ن ؟ ر

اختبار القدرة العددية

يُسمح باستخدام الآلة الحاسبة فى هذا الاختبار .

١ مع " مايكل " ٧٢,٠٠ جنيهاً إسترلينياً كمصروف . صرف ثلثى المبلغ على تصليح الحاسوب ، ثم صرف ٠,٣٧٥ من إجمالى ما تبقى معه على الغداء ، وأخيراً صرف ستة جنيهات أجرة السيارة لتوصيله إلى المنزل . فما موقفه المالى فى نهاية اليوم ؟

٢ مع تاجر ستة براميل بأحجام مختلفة . وكانت تحتوى على : خمسة عشر ، وستة عشر ، وثمانية عشر ، وتسعة عشر ، وعشرين ، وواحد وثلاثين لتراً على التوالى . خمسة براميل مملوءة بالعصير وواحد فقط ملىء بالماء .

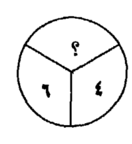
اشترى الزبون الأول برميلين من العصير واشترى الثانى ضعف كمية العصير التى اشتراها الأول . فعاد التاجر إلى منزله ببرميل الماء . فكم كمية الماء التى احتواها هذا البرميل ؟

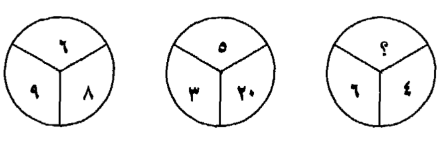
٣ كم عدد الدقائق قبل الثانية عشرة ظهراً لو أنه منذ أربع وأربعين دقيقة كانت الساعة ثلاثة أضعاف بضع دقائق بعد التاسعة صباحاً .

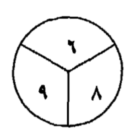
٤ ثلاثة إخوة التحقوا بالخدمة العسكرية فى نفس اليوم .

" ألفريد " يأتى إلى البيت مرة كل خمسة أيام ، و" ساد" يأتى إلى البيت مرة كل أربعة أيام ، و" جيم " يأتى إلى البيت مرة كل أحد عشر يوماً . فكم مرة سيتقابل الثلاثة معاً ؟

٥ ما الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام ؟







٦ ثلاثة من الأصدقاء فى العمل أمامهم عميل ما ، فأخبرهم المدير أن من ينجح فى إتمام صفقة مع هذا العميل ستكون له مكافأة مالية كبيرة ، وفى نفس الوقت كل واحد من الأصدقاء معه مبلغ من المال مختلف عن الآخر ، وكل واحد منهم يعرف ما لدى الآخر من مال .

فقال " آلان " : **" لو حصلتُ على المكافأة فإنه سيكون معى من المال ضعف ما معكما معاً "** .

وقالت " برنيس " : **" لو حصلتُ على المكافأة فسيكون معى ثلاثة أضعاف ما معكما معاً "** .

وقالت " كارول " : **" لو حصلتُ على المكافأة فسيكون معى خمسة أضعاف ما معكما معاً "** .

فكم كانت المكافأة ؟ وكم من المال كان مع كل واحد من الأصدقاء ؟

٧ ما الرقم الذى سيحل محل علامة الاستفهام لإكمال التسلسل التالى :

١ ٥ ١٩ ٧٧ ٣٠٧ ؟

٨ هناك قوقع يتسلق بئراً عمقه عشرة أقدام لكى يخرج ، وفى كل ساعة يتسلق ثلاثة أقدام ، ولكن ينزلق للخلف قدمين ، فكم ساعة سيستغرقها هذا القوقع لكى يهرب من البئر ؟

٩ ما الرقم الذى ينبغى أن يحل محل علامة الاستفهام لإكمال التسلسل التالى :

٣٦٨ ٤٠٦ ٤٥٢ ٤٩٤ ٥٣٨ ؟

١٠ يزيد ما يملكه " هارى " عما يملكه " لارى " بمقدار الثلث ، وما يملكه " لارى " يزيد بمقدار ثلث عما يملكه " بارى " والمبلغ كله ٢٢٢ .

كم يملك كل واحد منهم على حدة ؟

إجابة اختبار الذكاء الأول

اختبار القدرة المكانية

١ " أ " . الدوائر الكبيرة تصغر ، بينما يزداد عدد الدوائر الصغيرة التى بينها فى كل مرة يزداد حجمها بشكل تصاعدى .

٢ " د " الخطوط التى تظهر مرتين فى نفس المكان فى الثلاثة مربعات الأولى تنتقل إلى المربع الأخير ، والدوائر التى تظهر فى نفس المكان مرة واحدة تنتقل إلى المربع الأخير .

٣ " و " حيث إن " أ " تطابق " د " ، و " جـ " تطابق " ز " ، و " ب " تطابق " هـ " .

٤ " ح " بالنظر إلى هذا الشكل أفقياً ورأسياً ، عندما يظهر فقط نفس الشكل فى نفس المكان فى أول مربعين يتم نقله إلى المربع الثالث ، وبعد ذلك تصبح الدوائر مستطيلات والعكس بالعكس .

٥ " أ " ، يقل عدد الأضلاع فى الشكل الخارجى بمقدار " ١ " بينما يزداد عدد الأضلاع فى الشكل الداخلى بمقدار " ١ " .

٦ " هـ " .

٧ " ب " تظهر النقطة السوداء فى المربع الأول وبعد ذلك تظهر فى كل ثالث مربع على التوالى ، وكل ثالث مربع يحتوى على دائرة بيضاء ، والخط الأفقى فى أعلى المربع يظهر فى المربع الأول وكل رابع مربع على التوالى ، وكل مربعين بينهما مربع يحتوى على خط رأسى وخط مائل بين ركنى المربع .

٨ " ب " يضاف ربع دائرة إلى أكبر وأصغر قوس بالانتقال فى عكس اتجاه عقارب الساعة .
ويضاف ربع دائرة إلى القوس الأوسط بالانتقال فى اتجاه عقارب الساعة .

٩ " د " تتحرك الدائرة بمقدار ركن واحد فى اتجاه عقارب الساعة فى كل مرحلة ، بينما يتحرك الخط المائل بمقدار ركنين فى عكس اتجاه عقارب الساعة فى كل مرحلة .

١٠ " هـ " يحتوى كل صف أفقى أو رأسى من الدروع على ثلاث نجوم سوداء وأربع نجوم بيضاء .

اختبار القدرة المنطقية

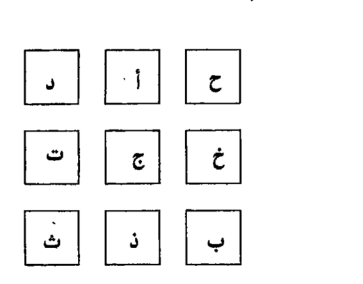
١ " لامع " . حيث إن كل كلمة تبدأ بآخر وأول حرف للكلمة التى تسبقها ، وهكذا بالترتيب .

٢ " ٤ " ، فكل رقم يمثل عدد الأرقام المجاورة له سواء رأسياً أو أفقياً أو بالميل .

٣ " ذ " فالتتابع يسير على النحو التالى .
أ ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع غ ف ق ك ل م ن هـ و ى أ ب ت ث ج ح خ د ذ .

٤ " ٧٦٤٥٢ " اعكس واطرح واحد من نفس العدد كل مرة ، مثلاً العدد المجاور لـ ٢ .

٥



استبدل كل حرف بالرقم الذى يقابله من حيث الترتيب الهجائى لكى تكون مربعاً سحرياً يكون حاصل جمع صفوفه الرأسية أو الأفقية أو المائلة ١٥ .

٦ " كولين " هو الأقوى ، تليه " كارول " ثم " جيل " ثم " بيتر " .

٧ " ٢ " حيث إن كل واحد من المربعات الأخرى عبارة عن صورة منعكسة للمربع الذى يجاوره سواء من أعلى أو أسفل .

٨ " ٥ " فلو نظرت رأسياً أو أفقياً ، ستجد أن حاصل جمع الأرقام الموجودة فى الخانة الأولى والثالثة والخامسة يساوى حاصل جمع أرقام الخانة الثانية والرابعة ، فعلى سبيل المثال ، الصف الأول أفقياً ، ٣ + ٨ + ٩ = ١٣ + ٧ " ٢٠ " .

٩ ت ث ذ د : اعكس أول حرفين وآخر حرفين فى كل مجموعة . وبالتالى فإن المتتالية ستسير على النحو التالى : حرفين متتابعين ثم تترك أربعة حروف ثم حرفين متتابعين ، مثال ب أ د خ تصبح أ ب **** خ د .

١٠ " ١٨٣٦٤٢٧" : يبدأ كل رقم بالخمسة أعداد الأخيرة للرقم الذى يسبقه متبوعاً بأول عددين معكوسين .

اختبار القدرة اللفظية

١ العمل عبادة والقناعة كنز .

٢ محتمل ، مستبعد .

٣ الحمم البركانية .

٤ أساسى ، فرعى .

٥ مقر بالخطأ .

٦ ق و ش ر = شروق .

٧ استحسان ـ استهجان

٨ دءوب .

٩ خير الكلام ما قل ودل .

١٠ استنساخ البشر .

إجابة اختبار القدرة العددية

١ تبقى معه ٩ جنيهات استرلينية : ٧٢ طرح منه ثلثية " $\frac{٢}{٣}$ " = ٢٤ جنيهاً منها ٢٤ × ٠,٣٧٥ = ٩ جنيهات ، إذن فقد صرف ٩ جنيهات للغداء . تبقى ١٥ جنيهاً منها ٦ أجرة السيارة إذن الباقى ٩ جنيهات .

٢ ٢٠ لتراً .

العميل الأول	العميل الثانى
١٥	١٦
	١٩
١٨	٣١
٣٣	٦٦

٣ " ٣٤ دقيقة " : ١٢ ظهراً ـ ٣٤ دقيقة = ١١,٢٦ صباحاً
٩ صباحاً + (٣٤ × ٣) = ١٠٢ دقيقة = ١٠,٤٢ صباحاً
١١,٢٦ — ١٠,٤٢ = ٤٤ دقيقة .

٤ مرة واحدة كل ٢٢٠ يوماً (٥ × ٤ × ١١) .

٥ " ٢ " : ٦ × ٤ = ٢٤ ÷ ١٢ = ٢ .
وبالمثل ٣ × ٢٠ = ٦٠ ÷ ١٢ = ٥ .

٦ المكافأة = ١٥ جنيهاً إسترلينياً .
" آلان " = ١ جنيه إسترلينى .
" برنيس " = ٣ جنيهات إسترلينية .
" كارول " = ٥ جنيهات إسترلينية .

٧ " ١٢٢٩ " : التسلسل يسير كالتالى × ٤ + ١ و × ٤ — ١ وهكذا بالتبادل .

٨ ثمانى ساعات : بعد الساعة الأولى سيكون قد تسلق قدماً واحدة . وبعد سبع ساعات سيكون قد تسلق سبعة أقدام ، وفى الساعة الثامنة يتسلق الثلاثة أقدام المتبقية وهو فى قمئة البئر ، وبالتالى فلن ينزلق للخلف .

٩ " ٥٩٦ " : أضف الرقم المكون من العدد الأول والأخير كل مرة ، وهكذا ٥٣٨ + ٥٨ = ٥٩٦ .

١٠ " بارى " = ٥٤ " لارى " = ٧٢ " هارى " = ٩٦ .

تقويم الأداء

كل اختبار يحتوى على عشرة أسئلة .

١٠	متميز .
٨ ـ ٩	ممتاز .
٧	جيد جداً .
٥ ـ ٦	جيد .
٤	متوسط .

الاختبار الكامل المكون من ٤٠ سؤالاً .

٣٦ ـ ٤٠	متميز .
٣١ ـ ٣٥	ممتاز .
٢٥ ـ ٣٠	جيد جداً .
١٩ ـ ٢٤	جيد .
١٤ ـ ١٨	متوسط .

اختبار الذكاء الثانى

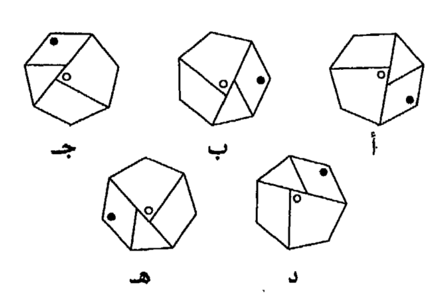
مقدمة

يتكون الاختبار الثانى من عشرين سؤالاً مترابطة فى مجموعة متنوعة من الفروع المختلفة : القدرة المكانية ، وعمليات التفكير المنطقى - وهو القدرات اللفظية - والقدرات العددية . وفى نهاية الاختبار توجد الإجابة متبوعة بتقويم الأداء .

ولديك وقت محدد مدته ستون دقيقة لإتمام العشرين سؤالاً ، لابد من التزامك بالوقت المحدد وإلا ستصبح نقاطك مشكوكاً فى صحتها .

هنا يسمح باستخدام الآلة الحاسبة :

١ أى مما يلى يعتبر دخيلاً أو شاذاً ؟



٢ بين الأقواس توجد كلمة أكثر تضاداً للكلمة التى خارج الأقواس ، ما هى ؟

متهور (مهموم ، حذر ، منتظم ، مقصود ، ثابت)

٣ ما الرقمان التاليان فى التسلسل التالي ؟

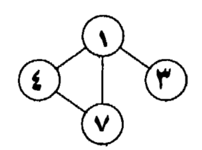
١,٥ - ١٢,٥ - ٣,٢٥ - ١٠,٧٥ - ٥ - ٩ - ٦,٧٥ - ٧,٢٥

٤ فى الكلمات التالية يوجد كلمتان متضادتان فى المعنى فما هما ؟

كبير ، عالى الآمال ، سقيم ، أحمق ، طنان ، معافى .

٥ أدخل الأرقام من ١ إلى ٦ فى الدوائر الموجودة بالصفحة التالية لكى يكون فى كل دائرة عدد يساوى مجموع الأعداد الموجودة فى الدوائر المتصلة بها مباشرة كما هو موضح فى القائمة .

المثال :

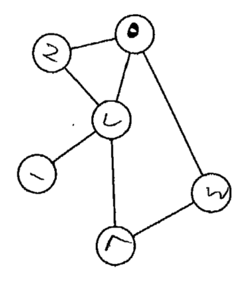


١ = ١٤ (٤ + ٧ + ٣)

٤ = ٨ (٧ + ١)

٧ = ٥ (٤ + ١)

٣ = ١



١ = ٩

٢ = ٦

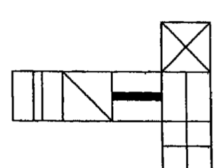
٣ = ١١

٤ = ٧

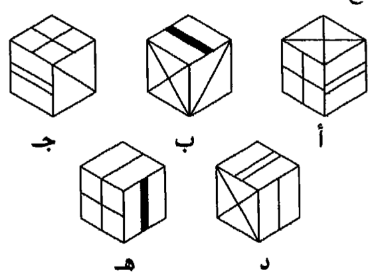
٥ = ١٠

٦ = ١٤

٦



عندما يتم طى هذا الشكل لتكوين مكعب ، فأى من الأشكال التالية سوف ينتج عنه ذلك ؟



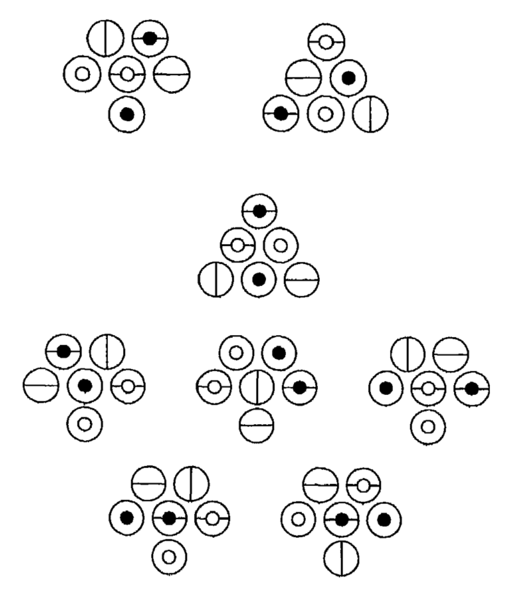
٧ فيما يلى توجد كلمتان أقرب لبعضهما فى المعنى عن الباقى ، فما هما ؟

جوهر ، تأييد ، تدفق ، شد ، مناصرة ، مثقف

٨ ما هى الأرقام التى ينبغى أن تحل محل علامات الاستفهام ؟

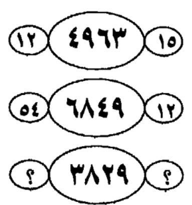
١	٥	٢	٦	٧
٢	٣	٦	٩	٨
١	٦	٨	٧	١
١	٣	٧	٤	٢
١	٦	٦	١	٩
؟	؟	٣	٥	٢

٩

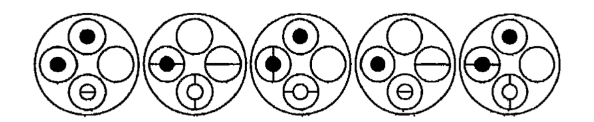


١٠ علاقة كلمة " **ينكر** " بكلمة " **يرفض** " تشبه كلمة " **يشجب** " بكلمة (يهجر - يتبرأ من - يستنكر - يتملص من - يتخلى عن) .

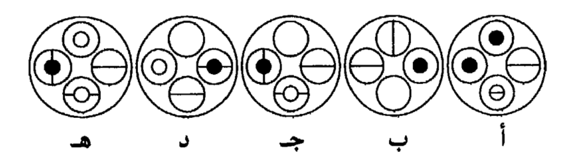
١١ ما هى الأرقام التى ينبغى أن تحل محل علامات الاستفهام ؟



١٢



ما الذى سيأتى بعد ذلك ؟



١٣ فى كل عبارة مما يلى إذا تلاعبت بحروفها سينتج اسم بلد ، إلا واحدة لن يتكون منها اسم بلد فما هى ؟

طين	سلف
بين	الفل
كوبرى	سافونا
أبان	إلى
رد	عطا

١٤ يحاول ضارب الكرة فى لعبة " الكريكت " الحصول على ٦٨ جولة ليرفع متوسط ضرباته فى الموسم إلى ما بين ٣٢ إلى ٣٦ . فكم عدد الجولات التى يضطر لإحرازها لكى يرفع متوسط ضرباته إلى ٣٩ ؟

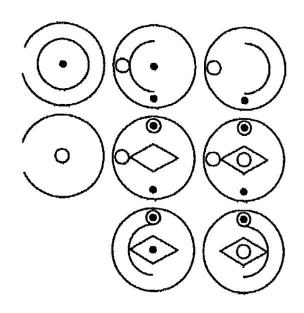
١٥ أوجد نقطة البداية ثم اتبع التعليمات لكى تصل إلى الكنز والذى يرمز له بالرمز " ك " مر على كل مربع ولكن مرة واحدة فقط .

١ ق ٢ ج	٢ ج ١ ق	١ ج ٢ ع
ك	١ ج ١ ع	٢ غ ١ ش
١ ش ٢ ق	٢ ش ١ ق	١ ش ١ غ

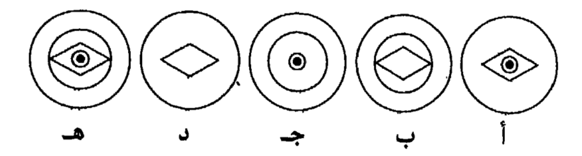
شمال " ش"
شرق " ق "
" غ" غرب
جنوب " ج "

١ ق ، ٢ ج تعنى مربعاً واحداً للشرق ، ثم مربعين للجنوب .

١٦



أين الدائرة المفقودة ؟



١٧ أ ب ت ج ح خ د

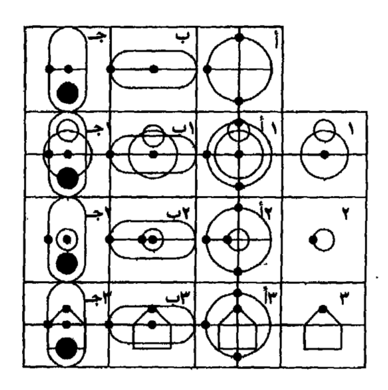
ما الحرف الذى يأتى بعد حرفين على يمين الحرف الذى يأتى مباشرة على يسار الحرف الذى يأتى بعد أربعة أحرف على يمين الحرف الذى يأتى بعد حرفين على يسار الحرف " ج " ؟

١٨ غيِّر حرفاً واحداً فقط من كل كلمة مما يلى لكى تكون جملة مفيدة .

القبر مرتاح المرج

١٩ كل مربع من المربعات التسعة الآتية المرقمة مـن (١أ) إلى (٣ جـ) يحوى كـل الحـروف والرمـوز التـى تحويهـا مربعـات نفـس الحـرف والرقم إلى أعلى الشكل ويمينه .

مثال (٢ب) ينبغى أن يحوى كل الخطوط والرموز الموجـودة فـى ٢ و ب . على أية حال ، هناك واحد من المربعات غـير صحيح هـل تستطيع أن تجده ؟



٢٠

يسكن " بارى " على بعد أربعة أميال غرب " أليس " .
وتسكن " كارول " على بعد ثلاثة أميال جنوب " بارى " .
ويسكن " ديفيد " على بعد ميلين غرب " كارول " .
وتسكن " إليزابيث " على بعد ميل شمال " ديفيد " .
وتسكن " فيونا " على بعد ثلاثة أميال شرق " إليزابيث " .
ويسكن " جاريث " على بعد أربعة أميال شمال " فيونا " .
ويسكن " هارى " على بعد ميل واحد غرب " جاريث " .

فكم يبعد " هارى " عن " بارى " ؟ وفى أى اتجاه ؟

إجابات اختبار الذكاء رقم (٢)

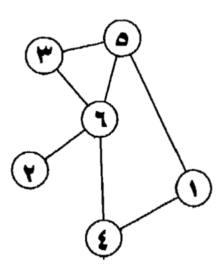
١ " ب " أما باقى الأشكال فهى نفس الشكل ، ولكن فى وضع معكوس .

٢ حذر .

٣ " ٨,٥ و ٥,٥ " : فيوجد هناك تسلسلان يبدأ كل واحد منهما بـ ١,٥ و ١٢,٥ ، الأول يزيد بمقدار ١,٧٥ والثانى يقل بمقدار ١,٧٥ .

٤ سقيم ، معافى .

٥



٦ " ب " .

٧ تأييد ، مناصرة .

٨ " ١ ، ٠ " .
فى كل صف اجمع الثلاثة أعداد الأولى من جهة اليسار ثم اعكس الإجابة لتحصل على الرقمين الآخرين وبهذا فإن ٢ + ٥ + ٣ = ١٠ والتى تعكس لتصبح = ٠١ .

٩ " هـ " فالرموز تغير مواضعها بالضبط كما فى المثال المطروح . مثلاً الرمز الذى يوجد فى الأسفل يساراً ينتقل إلى أعلى يميناً .

١٠ يستنكر .

١١ " ٢٧ ، ١٠ " : ٣ × ٩ = ٢٧ و ٨ + ٢ = ١٠

١٢ " جـ " ، فبالنظر إلى الدائرة الموجودة فى أعلى الشكل نجد أن التسلسل يسير كالتالى : نقطة / فارغة ، الدائرة اليمنى تتعاقب فارغة / خط أفقى ، الدائرة اليسرى ، تتعاقب نقطة سوداء مع خط أفقى / نقطة سوداء / نقطة سوداء مع خط رأسى ، الدائرة التى أسفل الشكل تتعاقب هكذا نقطة بيضاء مع خط رأسى / نقطة بيضاء مع خط أفقى داخلى / نقطة بيضاء مع خط أفقى .

١٣ رد عطا = عطارد . البلاد هى فلسطين = طين سلف ، الفلبين = بين الفل ، بوركينا فاسو = كوبرى سافونا ، اليابان = إلى أبان .

١٤ " ٩٥ "

متوسط ٨ جولات ٣٢ = ٢٥٦

متوسط ٩ جولات ٣٦ = ٣٢٤

متوسط ٩ جولات ٣٩ = ٣٥١

٢٥٦ + ٦٨ = ٣٢٤ و ٢٥٦ + ٩٥ = ٣٥١

١٥

٨	١	٦
٥	٣	ك
٢	٧	٤

١٦ " جـ " : بالنظر إلى الأشكال أفقياً ورأسياً ستجد أن الرموز التى تظهر مرة واحدة فقط فى نفس المكان فى أول دائرتين هى التى تنقل إلى الدائرة الثالثة .

١٧ " ب " .

١٨ الصبر مفتاح الفرج .

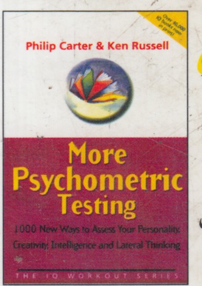
١٩ " ٢جـ " .

٢٠ على بعد ميلين شمالاً .

سلسلة التدريبات على اختبارات الذكاء



فيليب كارتر و كين راسل



المزيد من اختبارات القياس النفسي

١٠٠٠ طريقة لتقييم شخصيتك وإبداعك وذكائك وتفكيرك التشعبي

يعد كتاب «المزيد من اختبارات القياس النفسي» تتمة لكتاب «اختبارات القياس النفسي» الذي حقق أعلى المبيعات، وهذا الكتاب يحوي مجموعة جديدة تماماً من الاختبارات. فأفضل طريقة لقياس قدراتك الذهنية وسمات شخصيتك هي التعرض لبعض الاختبارات الذاتية التي صممت لإعطائك أسرع وأدق النتائج، وهذه الاختبارات من شأنها أن تكشف لك نقاط القوة والضعف في شخصيتك !

إن هذا الكتاب يحوي سلسلة تتكون من أربعين اختباراً للشخصية كل منها يتضمن من عشرين إلى خمسة وعشرين سؤالاً. واختبارات القياس النفسي تغطي بعض الموضوعات مثل التكيف مع الضغوط، والإبداع، والحزم، والوساوس. أما اختبارات الذكاء فهي تحتوي على الكلمات وأحجيات الأرقام والرياضيات وبعض الأشكال الهندسية التي صممت لاختبار قدراتك المكانية واللفظية والعددية والتفكير المنطقي. وهذا الكتاب يحوي ١٠٠٠ سؤال ... وتم تزويد كل الاختبارات بإجابات وبتقييم ومجموع نقاط وذلك لإعطائك التحديد ... حول أدائك.

استخدم هذا الكتاب بالإضافة إلى باقي كتب سلسلة اختبارات الذكاء كأداة لاختبار وتقييم وتعزيز قوتك الذهنية. وهذه الكتب تناسب جميع الأعمار من ... وهي موجهة لأي شخص يرغب في اختبار قدراته، وهي أيضاً مثالية للإعداد لمقابلات العمل والالتحاق بالوظائف. وقد قام كل من «كين راسل» و «فيليب كارتر» ... يزيد على المائة كتاب حول جميع أنواع الاختبارات والألغاز والكلمات المتقاطعة.






6 281072 042875
282203670

